

การออกแบบชุดหนังสืออินเตอร์แอคทีฟเรื่องความกลัว  
สำหรับเด็กอายุ7-9ปี  
INTERACTIVE CHILDREN BOOKS DESIGN TILED “THE FEAR”  
FOR 7 – 9 YEARS OLD



ศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชานิตศศิลป์  
คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
ปีการศึกษา 2557

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ใบอนุญาตศิลปนิพนธ์

โครงการออกแบบชุดหนังสืออินเทอร์แอคทีฟเรื่องความกลัว  
สำหรับเด็กอายุ 7 - 9 ปี

INTERACTIVE CHILDREN BOOKS DESIGN TITLED “ THE FEAR ”  
FOR 7 - 9 YEARS OLD



นางสาว วริษฐา ทิพโชติ  
MISS. WARITTA TIPSHOT

คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง  
อนุมัติในศิลปนิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศิลปกรรมบัณฑิต  
สาขาวิชา นิเทศศิลป์

อาจารย์ที่ปรึกษาศิลปนิพนธ์..... นพพร หงษ์เสวี ..... วันที่ ๕ มี.ค. ๕๖  
(อาจารย์ ทรงศิริ พันธุเสวี)

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

หัวข้อศิลปนิพนธ์

โครงการออกแบบชุดหนังสืออินเทอร์เน็ตเรื่องความกลัว  
สำหรับเด็กอายุ 7 - 9 ปี

INTERACTIVE CHILDREN BOOKS DESIGN

TITLED “ THE FEAR ” FOR 7 - 9 YEARS OLD

ชื่อ

นางสาว วริษฐา ทิพโชติ

สาขาวิชา

นิเทศศิลป์

คณะ

สถาปัตยกรรมศาสตร์

ปีการศึกษา

2557

อาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์ ทรงศิริ พันธุเสวี

บทคัดย่อ

โครงการศิลปนิพนธ์ในหัวข้อ ชุดหนังสืออินเทอร์เน็ตเรื่องความกลัว สำหรับเด็ก  
อายุ 7-8 ปี เป็นการสร้างสรรค์ผลงานด้านการเล่าเรื่องผ่านนิทานภาพสำหรับเด็ก ในเชิงภาพประกอบ  
หนังสือสำหรับเด็ก ใช้กรรมวิธีดิจิทัลเพนต์ ตั้ง สร้างจินตนาการด้วยภาพ เส้น สี น้ำหนักแสงและเงา  
การจัดวางองค์ประกอบ และการวาดภาพสื่อความหมาย ประกอบกับเทคนิคกระดาษภาพซ้อน และ  
ภาพสามมิติ ( Pop-up ) เพื่อสร้างความน่าสนใจให้กับหนังสือนิทานมากขึ้น โครงการศิลปนิพนธ์หัวข้อนี้  
จัดทำขึ้นเพื่อปรับทัศนคติ เรื่องความกลัวของเด็กจากเชิงลบ ให้กลายเป็นเชิงบวก

## กิตติกรรมประกาศ

ข้าพเจ้าขอขอบใจถึงความรัก ความกตัญญูอย่างสูงต่อบิดา มารดา ผู้ให้กำเนิดทั้งกาย และวิญญาณ ตลอดทั้งคำสั่งสอนและกำลังใจที่มีให้เสมอมา

ข้าพเจ้าขอขอบใจถึงคำสั่งสอนของเหล่าคุณครู ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ตลอดทั้งความรักและความเมตตา ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ข้าพเจ้ามีกำลังสร้างสรรค์ผลงานศิลปะ

ข้าพเจ้าขอขอบคุณเพื่อนพ้องน้องพี่ ผู้ให้ความช่วยเหลือและดูแลทั้งจิตใจและร่างกาย ของข้าพเจ้าด้วยใจจริง คุณญาติพี่น้องร่วมสายโลหิต

ข้าพเจ้าขอขอบใจถึงพระคุณทุกท่าน รวมถึงทุกสรรพสิ่ง ที่ให้ประสบการณ์ความรู้แล ความเข้าใจ ตลอดจนความชำนาญทางด้านศิลปะแก่ข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าขอให้ความดีและคุณค่าในการสร้างงานศิลปนิพนธ์ครั้งนี้ ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อ สังคมและเพื่อนมนุษย์โลก และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นที่จดจำแม้ในส่วนเล็กน้อย ในส่วนลึกของ หัวใจผู้ที่สนใจทุกท่าน

วิรัชญา ทิพโชติ

# สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อ.....	ก
กิตติกรรมประกาศ.....	ข
สารบัญ.....	ค
สารบัญภาพประกอบ.....	ง

## บทที่

1. บทนำ.....	1
1.1. ที่มาและความสำคัญของโครงการ.....	1
1.2. วัตถุประสงค์ของโครงการ.....	1
1.3. ขอบเขตของโครงการ.....	1
1.4. กลุ่มเป้าหมาย.....	1
1.5. แนวทางการบรรลุเป้าหมาย.....	2
1.6. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	2
2. การศึกษาค้นคว้าและวิเคราะห์ข้อมูล.....	3
2.1. ความกลัวในความหมายทางวิทยาศาสตร์.....	3
2.2. ความกลัวในความหมายทางพุทธศาสนา.....	6
2.3. ลักษณะของความกลัว.....	12
2.4. ชนิดของความกลัว.....	13
2.5. ลักษณะพัฒนาการของความกลัว.....	15
2.6. ความกลัวเกิดจากสาเหตุอะไร.....	17
2.7. ความกลัวในเด็กอายุ 7-9 ปี.....	18
2.8. ความกลัวในเด็กอายุ 7-9 ปี มีกี่ประเภท.....	18
2.9. อาการแบบไหนที่บ่งบอกว่ากลัว.....	19
2.10. วิธีเอาชนะความกลัว.....	19

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

3. หลักการออกแบบหนังสือนิทานและเทคนิคพิเศษ.....	20
3.1. หลักการออกแบบหนังสือนิทาน.....	20
3.2. เทคนิคพิเศษ.....	23
3.3. การเข้าเล่ม.....	26
3.4. ประเภทกระดาษสำหรับพิมพ์.....	28
3.5. การเคลือบผิวกระดาษ.....	28
4. แนวความคิดในการสร้างสรรค์.....	30
4.1. แนวคิดหนังสือ.....	30
4.2. แนวทางในการออกแบบ.....	30
5. ขั้นตอนการทำงาน.....	32
5.1. แบบร่าง.....	32
5.2. ระบบตาราง.....	39
5.3. ระบบตัวอักษร.....	39
5.4. ขั้นตอนการประกอบรูปเล่ม.....	39
6. ผลงานที่สำเร็จ.....	41
6.1. ผลที่สำเร็จ.....	41
7. บทสรุปและข้อเสนอแนะ.....	55
7.1. บทสรุป.....	55
7.2. ปัญหาและข้อจำกัดในการศึกษา.....	55
7.3. ประโยชน์ที่ได้รับ.....	56
บรรณานุกรม.....	57
ประวัติผู้วิจัย.....	58

## สารบัญภาพประกอบ

ภาพที่	หน้า
1	ภาพที่ 3.2.1 ตัวอย่างเทคนิคภาพซ้อน.....23
2	ภาพที่ 3.2.2 ตัวอย่างเทคนิค Pop - up.....25
3	ภาพที่ 3.3.1 ตัวอย่างการเข้าเล่มแบบเย็บกึ่ง.....26
4	ภาพที่ 3.3.2 ตัวอย่างการเข้าเล่มแบบปักผีเสื้อ.....27
5	ภาพที่ 5.1 ภาพการรวบรวมแนวความคิดเพื่อเอาไปแตงนิตาน.....32
6	ภาพที่ 5.2 แบบร่างเนื้อเรื่อง.....33
7	ภาพที่ 5.3 แบบร่างการแตงชื่อ นิตาน.....33
8	ภาพที่ 5.4 แบบร่างภาพประกอบเนื้อเรื่องครั้งที่ 1.....33
9	ภาพที่ 5.5 แบบร่างตัวละครหลักใน นิตาน.....34
10	ภาพที่ 5.6 แบบร่างตัวละครหลักใน นิตาน นำมาลงวาดประกอบเนื้อเรื่องจริง.....34
11	ภาพที่ 5.7 ตัวอย่างมอคอัพ.....35
12	ภาพที่ 5.8 ตัวอย่างแบบร่างภาพที่ 1.....35
13	ภาพที่ 5.9 ตัวอย่างแบบร่างภาพที่ 2.....36
14	ภาพที่ 5.10 ตัวอย่างแบบร่างภาพที่ 3.....36
15	ภาพที่ 5.11 ตัวอย่างแบบร่างภาพที่ 4.....37
16	ภาพที่ 5.12 ตัวอย่างแบบร่างภาพที่ 5.....37
17	ภาพที่ 5.13 ตัวอย่างแบบร่าง ภาพก่อนเปิดแผ่นใส เพื่อทดสอบเทคนิค.....38
18	ภาพที่ 5.14 ตัวอย่างแบบร่าง ภาพหลังเปิดแผ่นใส เพื่อทดสอบเทคนิค.....38
19	ภาพที่ 5.2 ระบบตารางของหนังสือ.....39
20	ภาพที่ 6.1.1 ปกหน้าและปกหลัง เรื่องความมิด.....41
21	ภาพที่ 6.1.2 หน้ารองปก เรื่องความมิด.....42
22	ภาพที่ 6.1.3 หน้าที่ 1 เรื่องความมิด.....42
23	ภาพที่ 6.1.4 หน้าที่ 2 เรื่องความมิด.....43
24	ภาพที่ 6.1.5 หน้าที่ 3 เรื่องความมิด แสดงเทคนิคภาพซ้อน.....43
25	ภาพที่ 6.1.7 หน้าที่ 4 เรื่องความมิด.....44
26	ภาพที่ 6.1.8 หน้าที่ 5 เรื่องความมิด.....44
27	ภาพที่ 6.1.9 หน้าที่ 6 เรื่องความมิด แสดงเทคนิคภาพซ้อน.....45
28	ภาพที่ 6.1.10 หน้าที่ 7 เรื่องความมิด แสดงเทคนิคภาพซ้อน.....47
29	ภาพที่ 6.1.11 หน้าที่ 8 เรื่องความมิด แสดงเทคนิคภาพซ้อน.....48

ภาพที่	หน้า
30	ภาพที่ 6.1.12 หน้าที่ 9 เรื่องความมืด.....48
31	ภาพที่ 6.1.13 หน้าที่ 10 เรื่องความมืด.....48
32	ภาพที่ 6.1.14 ปกหน้าและปกหลัง เรื่องนิทานหลังก้อนเมฆ.....49
33	ภาพที่ 6.1.15 หน้าที่ 1 ปกรอง เรื่องนิทานหลังก้อนเมฆ.....49
34	ภาพที่ 6.1.15 หน้าที่ 2 เรื่องนิทานหลังก้อนเมฆ.....50
35	ภาพที่ 6.1.16 หน้าที่ 3 เรื่องนิทานหลังก้อนเมฆ.....51
36	ภาพที่ 6.1.17 หน้าที่ 4 เรื่องนิทานหลังก้อนเมฆ แสดงเทคนิค Pop - up.....51
37	ภาพที่ 6.1.18 หน้าที่ 5 เรื่องนิทานหลังก้อนเมฆ.....52
38	ภาพที่ 6.1.19 หน้าที่ 6 เรื่องนิทานหลังก้อนเมฆ แสดงเทคนิคการใช้กระดาษฟรอยเป็นสื่อผสม.....52
39	ภาพที่ 6.1.20 หน้าที่ 7 เรื่องนิทานหลังก้อนเมฆ แสดงเทคนิค Pop - up
40	ภาพที่ 6.1.21 หน้าที่ 8 เรื่องนิทานหลังก้อนเมฆ แสดงเทคนิค Pop - up แบบเคลื่อนไหวได้.....53
41	ภาพที่ 6.1.22 หน้าที่ 9 เรื่องนิทานหลังก้อนเมฆ แสดงเทคนิคลูกเล่น.....53
42	ภาพที่ 6.1.23 หน้าที่ 10 เรื่องนิทานหลังก้อนเมฆ.....54

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ที่มาและความสำคัญของโครงการ

เด็กเป็นช่วงชีวิตที่ละเอียดอ่อนและบอบบางต่อโลก ดังนั้นจึงเป็นวัยที่หวาดกลัวต่อสิ่งธรรมดา ซึ่งเป็นธรรมชาติได้ง่ายที่สุด เด็กจึงโหยหาการปกป้องจากผู้ใหญ่ เพื่อความปลอดภัยตามสัญชาตญาณ การป้องกันตัวของมนุษย์

เด็กในวัย 7-9 ปี เป็นช่วงอายุที่อยากรู้อยากเห็น และมีความกล้าขึ้นตามวัย เราจึงควรกระตุ้น ให้เด็กกล้าเผชิญหน้าและจัดการกับความหวาดกลัวด้วยตัวเอง ส่งเสริมให้รู้จักเอาตัวรอด และมอง สิ่งธรรมดาซึ่งเป็นธรรมชาติ ให้เป็นไปตามธรรมชาติของมัน ปรับมุมมองของจินตนาการที่มอง ทุกอย่างน่ากลัว ให้กลายเป็นเรื่องธรรมดาและน่าผจญภัย สามารถเผชิญหน้ากับมันได้ เพื่อเตรียม ความพร้อมให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เข้าใจและปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆได้ง่ายขึ้น

### 1.2 วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 1.2.1 เพื่อสื่อสารให้เด็กมีความเข้าใจเรื่องความกลัวและวิธีลดความกลัว
- 1.2.2 เพื่อให้เด็กสามารถเผชิญหน้ากับความกลัวด้วยตัวเอง
- 1.2.3 เพื่อศึกษาเทคนิคการทำหนังสือภาพประกอบสำหรับเด็ก

### 1.3 ขอบเขตของโครงการ

ชุดหนังสือภาพประกอบจำนวน 1 ชุด ประกอบไปด้วย หนังสือ 2 เล่ม  
คือ ความมืด และพายุฝน

### 1.4 กลุ่มเป้าหมาย

เด็กช่วงอายุ 7-9 ปี

## 1.5 แนวทางการบรรลุเป้าหมาย

### 1.5.1 รวบรวมข้อมูล

- ลักษณะและประเภทของความกลัวในกลุ่มเด็กอายุ 7-9 ขวบ
- เทคนิคพิเศษที่ใช้ในหนังสือภาพประกอบสำหรับเด็กเพื่อดึงดูดความสนใจ
- วิธีเอาชนะความกลัวด้วยตัวเองและผู้ปกครองช่วยเหลือ
- การวาดภาพประกอบและการเขียนเล่าเรื่อง

### 1.5.2 วิเคราะห์และสรุปเนื้อหา

- การวิเคราะห์ลักษณะและประเภทของความกลัว แล้วเล่าเรื่องออกมาเป็นนิทาน
- กำหนดแนวทางในการออกแบบ
- กำหนดขอบเขตของเนื้อหา และประเด็นที่ต้องการนำเสนอ

### 1.5.3 การออกแบบ

- การเขียนเล่าเรื่องให้เด็กเข้าใจง่าย
- การออกแบบภาพประกอบเล่าเรื่องรวมและสื่อความหมาย
- การจัด Layout ภาพและตัวหนังสือ
- เทคนิคกระดาษและอื่นๆ ที่ใช้ในหนังสือภาพประกอบสำหรับเด็ก
- การเข้าเล่มและรูปแบบหนังสือ

## 1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.6.1 ผลที่คาดว่าจะตัวเองจะได้รับ มีความรู้เรื่องเทคนิคพิเศษที่ใช้ในหนังสือนิทานสำหรับเด็กได้ใช้กระบวนการคิด วิเคราะห์และค้นคว้าข้อมูล การเล่าเรื่องเป็นนิทานเพื่อให้เหมาะกับกลุ่มอายุและใช้ภาพสื่อสารให้น่าสนใจมากยิ่งขึ้น

1.6.2 ผลที่คาดว่าจะกลุ่มเป้าหมายจะได้รับ ทำให้ผู้รับสารสร้างเสริมจินตนาการและกล้าเผชิญหน้ากับความกลัวด้วยตัวเอง เป็นสื่ออ่านเพลิดเพลินและให้ความรู้ด้วยเทคนิคที่น่าสนใจ

## บทที่ 2

### การศึกษาค้นคว้าและวิเคราะห์ข้อมูล

#### 2.1 ความกลัวในความหมายทางวิทยาศาสตร์

เป็นรูปแบบทางพฤติกรรมที่สิ่งมีชีวิตเรียนรู้เพื่อพยากรณ์เหตุการณ์ที่ไม่น่าพึงใจ หรือเป็นรูปแบบแห่งการเรียนรู้โดยจับคู่สิ่งแวดลอมที่ปกติเป็นกลาง ๆ (เช่นสถานที่) หรือตัวกระตุ้นที่เป็นกลาง ๆ (เช่นเสียง) กับตัวกระตุ้นที่ไม่น่ายินดี (เช่นถูกไฟดูด เสียงดัง หรือกลิ่นเหม็น) ในที่สุดการจับคู่นั้นเป็นเหตุให้สิ่งมีชีวิตตอบสนองด้วยความกลัวต่อตัวกระตุ้นหรือสิ่งแวดลอมที่ในตอนแรกเป็นกลาง ๆ เพียงลำพังโดยปราศจากตัวกระตุ้นที่ไม่น่ายินดี ถ้าใช้ศัพท์ที่เกี่ยวกับการปรับสภาวะแบบคลาสสิก (classical conditioning) ตัวกระตุ้นหรือสิ่งแวดลอมที่เป็นกลางๆ เรียกว่า สิ่งเร้ามีเงื่อนไข (conditional stimulus) ส่วนตัวกระตุ้นที่ไม่น่ายินดีเรียกว่า สิ่งเร้าไม่มีเงื่อนไข (unconditional stimulus) และความกลัวที่เกิดขึ้นในที่สุดของการปรับสภาวะเรียกว่า การตอบสนองมีเงื่อนไข (conditional response)

มีการศึกษาเรื่องการปรับสภาวะให้เกิดความกลัวในสัตว์สี่เท้าต่าง ๆ เริ่มตั้งแต่หอยทากจนกระทั่งถึงมนุษย์ ในมนุษย์ ความกลัวมีเงื่อนไขวัดได้โดยการรายงานของผู้รับการทดสอบและการตอบสนองทางผิวหนังโดยการนำกระแสไฟ (galvanic skin response) ในสัตว์อื่น ความกลัวมีเงื่อนไขวัดได้โดยการมีตัวแข็งของสัตว์ (คือช่วงเวลาที่สัตว์ทำการสังเกตการณ์โดยไม่มีเคลื่อนไหว) หรือโดย fear potentiated startle ซึ่งเป็นการตอบสนองโดยรีเฟล็กซ์ต่อตัวกระตุ้นที่น่ากลัว ความเปลี่ยนแปลงของอัตราการเต้นของหัวใจ อัตราการหายใจ และการตอบสนองในกล้ามเนื้อ วัดโดยการบันทึกคลื่นไฟฟ้าในกล้ามเนื้อ (electromyography) ก็สามารถใช้ได้ในการวัดความกลัวมีเงื่อนไข

การปรับสภาวะให้เกิดความกลัวเชื่อกันว่า อาศัยเขตในสมองที่เรียกว่า อะมิกดาลา (amygdala) การตัดออกหรือการยับยั้งการทำงานของอะมิกดาลาสามารถยับยั้งทั้งการเรียนรู้และการแสดงออกของความกลัว การปรับสภาวะให้เกิดความกลัวบางประเภท (แบบ contextual และ trace) ก็อาศัยเขตฮิปโปแคมปัสด้วย ซึ่งเป็นเขตสมองเชื่อกันว่ารับพลังประสาทนำเข้าจากอะมิกดาลาและประสานสัญญาณนั้นกับข้อมูลประสบการณ์ที่เคยมีมาก่อนที่ทำให้ตัวกระตุ้นนั้นมีความหมาย

ทฤษฎีที่ใช้อธิบายประสบการณ์ที่ทำให้เกิดความบาดเจ็บหรือความเครียดทางจิตใจ บอกเป็นนัยว่า ความหวาดกลัวที่อาศัยอะมิกดาลาจะไม่อาศัยฮิปโปแคมปัสในช่วงเวลาที่กำลังประสบความเครียดอย่างรุนแรง และจะมีการบันทึกประสบการณ์นั้นไว้ทางกายภาพหรือโดยเป็นภาพเป็นความรู้สึกที่สามารถจะกลับมาเกิดขึ้นอีกปรากฏเป็นอาการต่าง ๆ ทางกายภาพ หรือเป็นภาพย้อนหลัง (flashback) โดยที่ไม่มีความหมายเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ที่กำลังเกิดในปัจจุบัน

### 2.1.1 ผลงานวิจัยของโจเซฟ เลอคูซ์

โจเซฟ เลอคูซ์ นักประสาทวิทยาชาวอเมริกัน พบวิถีประสาทสองทางในอะมิกดาลาในสมองของหนูทดลองที่ทำการทดลองโดยการปรับภาวะให้เกิดความกลัวและโดยทำรอยโรค เลอคูซ์เรียกวิถีประสาทเหล่านั้นว่า ทางบน (high road) และทางล่าง (low road) ทางล่างเป็นวิถีประสาทที่ส่งสัญญาณจากตัวกระตุ้นไปยังทาลามัส ต่อจากนั้นไปยังอะมิกดาลาซึ่งเริ่มการตอบสนองด้วยความกลัวในร่างกาย ลำดับการทำงานนี้เกิดขึ้นนอกอำนาจจิตใจไม่ประกอบด้วย การรับรู้ตัวกระตุ้น (เช่นสัตว์ยังไม่ทันมีความรู้สึกว่าจะเห็นตัวกระตุ้น แต่ก็เกิดความกลัวแล้ว) นี่เป็นทางประสาทที่เร็วที่สุดที่จะให้เกิดการตอบสนองทางกาย แต่ว่าทางบนนั้นก็เริ่มทำงานไปพร้อม ๆ กันกับทางล่าง แต่ว่าเป็นทางที่ช้ากว่าซึ่งเกี่ยวข้องกับเปลือกสมองเขตต่าง ๆ ที่ในที่สุดนำไปสู่การรับรู้ตัวกระตุ้น (ที่ทำให้เกิดความกลัว) นั่นคืออะไร ทางล่างเป็นระบบใต้เปลือกสมอง (subcortical) เท่านั้น ดังนั้น เป็นทางที่พิจารณาว่าเป็นกลไกการป้องกันตัวแบบดั้งเดิมที่ไม่ซับซ้อน และมีอยู่ตามลำพังในสัตว์ที่มีวิวัฒนาการที่ต่ำกว่า ที่ยังไม่มีการพัฒนาส่วนที่ซับซ้อนกว่าของสมอง ส่วนในสัตว์ที่มีวิวัฒนาการที่สูงกว่าทั้งทางบน ทางล่างทำงานไปพร้อม ๆ กันเพื่อก่อให้เกิดทั้งการตอบสนองด้วยความกลัวและทั้งข้อมูลป้อนกลับคือการรับรู้ตัวกระตุ้นที่ทำให้เกิดความกลัว

### 2.1.2 กราเซียโน (Graziano; et al. 1979: 804-830)

กล่าวถึงความกลัวว่ามีความแตกต่าง จากความกลัวทางคลินิก หรือโฟเบียหลายด้านด้วยกัน ความกลัวมักจะเป็นการเกิดปฏิกิริยาการตอบสนอง อย่างปกติต่อสิ่งเร้าที่คุกคาม ในขณะที่โฟเบียจะเกิดปฏิกิริยาการตอบสนองอย่างรุนแรงโดยไม่ สมเหตุสมผล และมักจะเป็นกับสิ่งเร้าที่อาจเป็นไปได้ทั้งสิ่งเร้าทั่วไป หรือเป็นได้ทั้งสิ่งเร้าที่แปลกผิดปกติ

### 2.1.3 โรบินสัน (Robinson. 1991: Online)

ได้กล่าวถึงความหมายของความกลัวไว้ว่าความกลัวคือการ แสดงออกที่แสดงถึงการตระหนักถึงอันตราย ความเจ็บปวด การสูญเสีย โดยระดับของความกลัวนั้นจะ สัมพันธ์กันกับการรับรู้ที่ขาดประสิทธิภาพของเด็ก

#### 2.1.4 กัลโลน และ คิง (Gullone; & King. 1992: 987-998)

ได้กล่าวว่า ความกลัวปกติจะเกิด ในช่วงของพัฒนาการปกติทั่วไป โดยเด็กเกือบทุกคนจะเกิดประสบการณ์การกลัวตลอดช่วงพัฒนาการ ตั้งแต่เป็นเด็กทารกจนถึงเป็นผู้ใหญ่ โดยที่ความกลัวปกตินั้นมักจะเป็นความกลัวที่ไม่รุนแรง เกิดเฉพาะ กับช่วงอายุใดอายุหนึ่ง และคงอยู่ไม่นาน

#### 2.1.5 แมคเนล และคนอื่นๆ (McNeil; et al. 1994: 152)

ได้ให้ความหมายของความกลัวไว้ ดังนี้ ความกลัว คือ อารมณ์ลักษณะหนึ่ง ที่บุคคลตอบสนอง โดยจะสอดคล้องกับบุคคล สถานที่ กิจกรรม เหตุการณ์ และวัตถุ โดยการแสดง ความกลัวอาจจะประกอบด้วย การร้องไห้ในเด็กทารก การ ปวดท้อง ปวดศีรษะในเด็กหรือวัยรุ่น การหลีกเลี่ยงการโกรธหัวใจเด่นชัด

#### 2.1.6 กัลโลน (Gullone. 2000: 61-75)

กล่าวไว้ว่า ความกลัว (Fear) หมายถึง ปฏิกริยา การ ตอบสนองตามธรรมชาติ ที่มีต่อภัยคุกคามทั้งที่เกิดขึ้นจริงหรือเกิดจากจินตนาการ (Gullone, 2000) ใน ต่างประเทศนั้นมักทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความกลัวโดยมุ่งเน้นไปที่ความกลัว 2 ประเภท คือ ความกลัวปกติ (Normal fear) และความกลัวทางคลินิก (Clinical fear) หรือโฟเบีย (Phobia) โดย ความกลัวปกติจะเป็นความกลัวที่เป็นพื้นฐานของสิ่งมีชีวิต เป็นส่วนสำคัญ ที่ทำให้เกิดการปรับตัวของพัฒนาการมนุษย์ และเกี่ยวข้องกับการมีชีวิตอยู่รอด

#### 2.1.7 ชัยวัตร(Chaiyawat. 2000: 58)

ให้ความหมายว่าความกลัวเป็นการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งที่รับรู้ว่าจะถูกคุกคามหรือเป็นอันตราย รวมถึงความรู้สึกไม่สบายใจ ปั่นป่วน ไม่แน่ใจ หวาดกลัว

#### 2.1.8 สุชา จันทรเอม (2541: 57)

ได้ให้ความหมายของความกลัวไว้ว่า ความกลัวเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้น เมื่อตนเองมีความรู้สึกขาดความปลอดภัยหรือเกิดขึ้นอย่างกะทันหัน โดยไม่ได้คาดหมายมาก่อน

#### 2.1.9 ปรีชา วิหคโต (2544: 153)

ให้ความหมายของความกลัวว่า ความกลัวเป็นภาวะ ที่บุคคลนั้นมีความรู้สึกว่ามีภัยคุกคาม บุคคลมีความรู้สึกกลัวในสิ่งต่างๆ เช่น กลัวความผิดหวัง กลัวความล้มเหลว กลัวสอบตก กลัวพายุ เป็นต้น ความกลัวเป็นสิ่งธรรมชาติที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน

### 2.1.10 พยอมนิงคตานุวัณน์ (2524: 119)

กล่าวว่าความกลัวที่ถือว่าปกติ เป็นความกลัว ที่เกิดขึ้นได้สัดส่วนกับสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดความกลัว (Fear predicting situation) ตัวอย่างเช่น ถ้าเราเดินไปแล้วคนกำลังทะเลาะวิวาทกัน พร้อมกับได้ยินเสียงปืน เรากลับเดินหนีไปทางอื่น เพราะกลัวโดนลูกปืนที่จะพลาดหลงมาถูกเข้า แต่ถ้าปืนเก็บอยู่ในลิ้นชักแล้วเรากลัวว่าลูกปืนจะลั่น มาถูกเข้า แสดงอาการกลัวจนชีวิตประจำวันไม่อาจดำเนินไปได้ตามปกติ เช่นนี้เราถือว่าเป็นความกลัวที่ ผิดปกติ สุขภาพจิตผิดปกติ (Emotionally crippled)

จากความหมายของความกลัว ดังที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ความกลัว เกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลมีความรู้สึกขาดความปลอดภัยจากสิ่งที่คุกคาม หรือต้องเผชิญกับเหตุการณ์หนึ่งๆ ซึ่งเป็นสถานะที่ทำให้บุคคลตระหนักถึงอันตรายที่เกิดขึ้นกับตนเอง สิ่งเร้าที่มาจากสิ่งแวดล้อมทำให้เกิด ความกลัวโดยจะเกิดขึ้นในช่วงพัฒนาการปกติทั่วไปในเด็กเกือบทุกคนจนถึงวัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นความกลัว ที่ไม่รุนแรง เกิดเฉพาะกับช่วงอายุใดอายุหนึ่ง และคงอยู่ไม่นาน

## 2.2 ความกลัวในความหมายทางพระพุทธศาสนา

ความกลัว เป็นสิ่งที่มีอำนาจมากสิ่งหนึ่งในบรรดาสิ่งที่ทำลาย สุขภาพ หรือรบกวนประสาทของมนุษย์ เป็นอย่างยิ่งด้วยกัน ความกลัวนี้ย่อมมีลักษณะ และพิษสงมากกว่ากันเป็นขั้นๆ ตามความรู้สึก อันสูงต่ำ ของจิต เด็กๆ สร้างภาพของสิ่งที่น่ากลัวขึ้นในใจตามที่มีผู้ใหญ่มาขู่หรือได้ยิน เขาเล่าเรื่องอันน่ากลัวเกี่ยวกับผี เป็นต้น สืบๆ กันมา แล้วก็กลัว เอาจริงๆ จนเป็นผู้ใหญ่ ความกลัวนั้นก็หมดสิ้นไป ความกลัวเป็นสัญชาตญาณอันหนึ่งของมนุษย์เหมือนกันหมด แต่ว่าวัตถุที่กลัวนั้นแตกต่างกันตามแต่เรื่องราว ที่ตนรับ เข้าไว้ในสมอง

วัตถุอันเป็นที่ตั้งของความกลัวที่กลัวกันเป็นส่วนมากนั้น โดยมากหาใช้วัตถุที่มีตัวตนจริงจังอะไรไม่ มันเป็นเพียงสิ่งที่ใจสร้างขึ้น สำหรับกลัวเท่านั้นส่วนที่เป็นตัวตนจริงๆ นั้น ไม่ได้ทำให้เรากลัวนานหรือมากเท่าสิ่งที่ใจ สร้างขึ้นเอง มันมักเป็นเรื่องเป็นราว ลุล่วงไปเสียในไม่ช้านัก บางทีเราไม่ทันนึกกลัวด้วยซ้ำไป เรื่องนั้นก็ได้มาถึงเรา เป็นไปตามเรื่องของมัน และผ่านพ้นไปแล้ว มันจึงมิได้ทรมานจิตของมนุษย์มากเท่าเรื่องหลอกลวงที่ใจสร้างขึ้นเอง เด็กๆ หรือคนธรรมดาเดินผ่านร้านขายของ ซึ่งยังไม่เคยใส่ศพเลย ก็รู้สึกว่าเป็นที่น่ารังเกียจ หรือเป็นที่อวมงคลเสียจริงๆ เศษกระดูกชนิดที่เขาใช้ปิดโลง ขาดตกอยู่ในที่ใด ที่นั่นก็มีผี สำหรับเด็กๆ เมื่อเอาสติกำกับกระดากเขียนกันเข้า เป็นรูปหัวกระโหลก ตากลวง ความรู้สึกว่ามีผีมาสิงอยู่ในกระดากนั้นทันที เอากระดากฟางกับกาว และสีมาประกอบกัน เข้าเป็นหัวคนป่าที่น่ากลัว มีสายยนต์ชักให้แลบลิ้น เหลืออีกตาได้มันก็พอที่ทำให้ใครตกใจเป็นใช้ได้ ในเมื่อนำไปแอบคอยที่ชักหลอกอยู่ในป่า หรือที่ขมุกขมัวและแม่ที่สุด แต่ผู้ที่

เป็นนายช่างทำมันขึ้นนั่นเอง ก็รู้สึกไปว่ามันมิใช่กระดาษฟางกับกาวและสีเหมือนเมื่อก่อนเสียแล้ว ถ้าปรากฏว่ามันทำให้ใครเป็นไข้ ได้สักคนหนึ่งเราจะเห็นได้ในอุทาหรณ์เหล่านี้ว่าความกลัวนั้น ถูกสร้างขึ้นด้วยสัญญาในอดีตของเราเองทั้งนั้น เพราะปรากฏว่าสิ่งนั้นๆ ยังมีได้เนื่องกับผีที่แท้จริง แม้แต่ชนิดเดียวและสิ่งที่เรียกว่า ผี มันก็เกิดมาจากกระแสที่เต็มไปด้วยอานูภาพอันหนึ่ง อันเกิดมาจากกำลัง ความเชื่อแห่งจิตของคนเกือบทั้งประเทศหรือทั้งโลกเชื่อกัน เช่นนั้น อำนาจนั้นๆ มีแผ่ซ่านไปครอบงำจิตของคนทุกคน ให้สร้างผีในมโนคติตรงกันหมด และทำให้เชื่อในเรื่องผียิ่งขึ้น และผีก็มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้ จนกว่าเมื่อใดเราจะหยุดเชื่อเรื่องผี หรือเรื่องหลอนนี้กันเสียทีให้หมดทุกๆ คน ผีก็จะตายหมดสิ้นไปจากโลกเอง จึงกล่าวได้ว่าความกลัวที่เรากลัวกันนั้น เป็นเรื่องหลอนที่ใจสร้างขึ้นเองด้วยเหตุผลอันพิศุขเสียดหลายสิบเปอร์เซ็นต์

ความกลัวเป็นภัยต่อความสำราญเท่ากับความรัก โกรธ เกลียด หลงใหล และอื่นๆ หรือบางทีจะมากกว่าด้วยซ้ำดูเหมือนว่าธรรมชาติได้สร้างสัญชาตญาณ อันนี้ให้แก่สัตว์ตั้งแต่เริ่มออกจากครรภ์ที่เดียว, ลูกนก หรือ ลูกแมว พอลืมตาก็กลัวไปแล้ว แสดงอาการหนีหรือป้องกันภัย ในเมื่อเราเข้าไปใกล้ เด็กๆ จะกลัวที่มีดหรือการถูกทิ้งไว้ผู้เดียว ทั้งที่เขายังไม่เคยมีเรื่องผูกเวรกับใครไว้ อันจะนำไปให้กลัวไปว่า จะมีผู้ลอบทำร้าย เพียงแต่ผู้ใหญ่ชี้ไปตรงที่มีด แล้วทำท่ากลัวให้ดูสักครั้งเท่านั้น เด็กก็จะกลัวติดอยู่ในใจไปได้นาน คนโตแล้วบางคนนั่งฟังเพื่อนกันเล่าเรื่องผีเวลากลางคืน มักจะค่อยๆ ยับๆ จนเข้าไป นั่งอยู่กลางวงโดยไม่รู้สึกรู้สิด และยังไม่นอนกลัว ในที่นอนอีกมากกว่าจะหลับไปได้ เดินผ่านป่าช้าโดยไม่รู้ เพิ่งมารู้และกลัวเอาที่บ้านก็มีสำหรับบางคน ทั้งหมดนี้เป็นเครื่องแสดงว่าความกลัวเป็นเรื่องของจิตมากกว่าวัตถุ ผู้ใดไม่มีความรู้ในการควบคุมจิตของตนในเรื่องนี้ เขาจะถูกความกลัวลุ่มลุ่มทำลายกำลังประสาทและความสดชื่นของใจเสียอย่างน่าสงสาร ในทำนองตรงกันข้าม สำหรับผู้ที่มิ อูบาย ช่มชี่ ความกลัวย่อมจะได้รับความผาสุกมากกว่ามีกำลังใจเข้มแข็งกว่า เหมาะที่จะเป็นหัวหน้าหมู่หรือครอบครัว เมื่อปรากฏว่า ความกลัวเป็นภัยแก่ความผาสุก เช่นนี้แล้ว บัดนี้ เราก็มาถึงข้อปัญหาว่าเราจะเอาชนะความกลัวได้อย่างไรสืบไป เพราะเหตุว่าการที่ทราบแต่เพียงว่าความกลัวเป็นภัยของความผาสุกนั้น เรายังได้รับผลดีจากความรู้นั้นน้อยเกินไป เราอาจปิดปากความกลัวออกไปเสียจากจิต โดยวิธีต่างๆ กัน แต่เมื่อจะสรุปความขึ้นเป็นหลักสำคัญๆ แล้ว อย่างน้อยเราจะได้สามประการ คือ

1. สร้างความเชื่ออย่างเต็มที่ ในสิ่งที่ยึดเอาเป็นที่พึ่ง
2. สง่ใจไปเสียในที่อื่น ผูกมัดไว้กับสิ่งอื่น
3. ตัดต้นเหตุ ของความกลัวนั้นๆ เสีย

ในประการต้นอันเราอาจเห็นได้ทั่วไป คือวิธีของเด็กๆ ที่เชื่อตะกรุดหรือเครื่องราง ฯลฯ ตลอดจนพระเครื่ององค์เล็ก ที่แขวนคอ และเป็นวิธีของผู้ใหญ่บางคนที่มีความรู้สึกลอยในระดับเดียว

กับเด็กด้วย คนในสมัยอนารยะถือภูเขาไฟ ต้นไม้ ฟ้า หรือสิ่งที่ตนเห็นว่ามียานาจนำกลัว ควรถือเอา เป็นที่มอบกายถวายตัวได้อย่างหนึ่ง นี่ก็อยู่ในประเภทเดียวกันที่ยังเหลือมาจนทุกวันนี้ เช่น พวกที่ บบนบานต้นโพธิ์ พระเจดีย์ เป็นต้น เพื่อความเบาใจของตนในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง วิธีนี้เป็นผลดีที่สุด ได้ตลอด เวลาที่ตนยังมีความเชื่อมั่นคงอยู่ ความเชื่อที่เป็นไปแรงกล้าอาจหลอกตัวเองให้เห็นสิ่งที่ ควรกลัว กลายเป็นสิ่งที่ไม่ควรกลัวไปก็ได้ ถ้าหากจะมีอุปบายสร้างความเชื่อชนิดนั้นให้เกิดขึ้นได้มาก ๆ เมื่อใดความเชื่อหมดไป หรือมีน้อยไม่มีกำลังพอ ที่จะหลอกตัวเองให้กล้าหาญแล้ว วิธีนี้ก็ไม่มี ประโยชน์กลายเป็นของน่าหัวเราะเท่านั้น เล่ากันมาว่าเคยมีคนๆ หนึ่ง อมพระเครื่อง เข้าตะลุมบอน ฆ่าฟันกัน เชื่อว่าทำให้อยู่คงพันไม่เข้า เป็นต้น ดูเหมือนได้ผลเป็นที่น่าพอใจเขาจริงๆ ขณะหนึ่ง พระตกจากปากลงพื้นดินในท้องนา ตะลิตะลานคว่ำใส่ปากทั้งที่เห็นไม่ถนัด แทนที่จะได้พระ กลับเป็นเขียดตัวหนึ่ง เข้าไปคืบอยู่ในปาก ก็รีบเรียวยไป โดยยิ่งเชื่อมั่นขึ้นอีกว่าพระในปาก แสดง ปาฏิหาริย์คืบไปคืบมา เมื่อเอกรบริบคายออกดู เห็นเป็นเขียด ตาย ก็เลยหมดความเชื่อ ตั้งแต่นั้นมา ไม่ปรากฏว่าพระเครื่ององค์ใดทำความพอใจให้เขาได้อีก พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า วิธีนี้ ไม่ใช่ที่พึง อันเกษม คือ ทำความปลอดภัยให้ได้อย่างแท้จริง ไม่ใช่วิธีสูงสุด, เนต์ สรณัม เขมฺ เนต์ สรณมุตตมัม

ประการที่สอง สูงขึ้นมาสักหน่อยพอที่จะเรียกได้ว่าอยู่ในขั้นที่จัดว่าเป็นกุศโลบาย หลัก สำคัญอยู่ที่ส่งความคิดนึก ของใจไปเสียที่อื่น ซึ่งจะเป็นความรักใคร่ที่ไหน โกรธใคร่ที่ไหน เกลียด ใคร่ที่ไหน ก็ตาม หรือหยุดใจเสียจากความคิดนึก ทุกอย่าง (สมาธิ) ก็ตาม เรียกว่า ส่งใจไปเสียในที่อื่น คือจากสิ่งที่เรากลัวนั้นก็แล้วกัน ที่เราเห็นกันได้ทั่วไป เช่น กำลึงเมารัก บ้าเลือด เหล่านี้เป็นต้น จะไม่มีความกลัวผี กลัวเสือ กลัวเจ็บ แม้เรื่องราวในหนังสือข่าวรายวัน ก็เป็นพยานในเรื่องนี้ได้มาก แต่เรื่องชนิดนี้ เป็นได้โดยไม่ต้องเจตนาทำความรู้สึก เพื่อส่งใจไปที่อื่นเพราะมันส่งไปเองแล้ว ถึงกระนั้นทุกๆ เรื่อง เราอาจปลุกอาการเช่นนี้ขึ้นได้ในเมื่อต้องการ และมันไม่เป็นขึ้นมาเอง การคิด นึกถึงผลดีที่จะได้รับ คิดถึงสิ่งที่เรารักมากจนใฝ่ฝัน คิดถึงชาติประเทศ คิดถึงหัวหน้าที่กล้าหาญ คุลิ่งที่ยั่วใจให้กล้า เช่น ระเบียบให้มองดูธงของผู้นำทัพในเมื่อตนรู้สึกขลาด อันปรากฏอยู่ในนิยาย เทวาสุรสงครามในพระคัมภีร์ เป็นต้น เหล่านี้ล้วนแต่ช่วยให้ใจแล่นไปในที่อื่น จนลืมความกลัว ได้ทั้งนั้น ในขั้นนี้พระผู้มีพระภาคทรงสอนให้ระลึกถึงพระองค์หรือพระธรรม หรือพระสงฆ์ อย่างใดอย่างหนึ่ง ในเมื่อภิกษุใดเกิด ความกลัวขึ้นมาในขณะที่ตนอยู่ในที่เสียบสังค เช่น ในป่าหรือถ้ำ เป็นต้น อาการเช่นนี้ทำนองก่อนไปข้างสมาธิ แต่ยังมีใช้สมาธิแท้ทีเดียว แต่ถ้าหากว่าผู้ใดแม้ระลึก ถึงพระพุทธรองค์ก็จริง แต่ระลึกไปในทำนองเชื่อมั่น มันก็ไปตรงกันเข้ากับประการต้น คือความเชื่อ เช่น เชื่อพระเครื่องหรือคนป่า เชื่อบุเจ้าเขาเขียว ต่อเมื่อระลึกในอาการเลื่อมใส ปิติในพระพุทธรคุณ เป็นต้น จึงจะเข้ากับประการที่สองนี้

ส่วนอาการที่สงบใจไว้ด้วยสมาธินั้นเป็นอุปบายข่มความกลัวได้สนิทแท้ เพราะว่าในขณะที่ แห่งสมาธิ ใจไม่มีการคิดนึก อันใดเลย นอกจากจับอยู่ที่สิ่งซึ่งผู้นั้นถือเอาเป็นอารมณ์ หรือนิมิตที่

เกาะของจิตอยู่ในภายในเท่านั้น แต่ว่าใจที่เต็มไปด้วยความกลัวยากที่จะเป็นสมาธิ เพราะฉะนั้นต้องเป็นสมาธิที่ชำนาญอย่างยิ่งจริงๆ จนเกือบกลายเป็นความจำอันหนึ่งไป พระลี้กเมื่อใด นิமிตต์นั้น มาปรากฏเด่นอยู่ที่ "ดวงตาภายใน" ได้ทันทีนั่นแหละ จึงจะเป็นผล แม้ข้อที่พระองค์สอนให้ระลึกถึงพระองค์ หรือพระธรรมพระสงฆ์ตามนัยแห่งบาลี ธัมมคสูตรนั้นก็หมายถึง พุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ อยู่แล้วแม้ว่าจะเป็นเพียงอุچارสมาธิ ยังไม่ถึงจิตตภาวนาก็ตาม ล้วนแต่ต้องการความชำนาญ จึงอาจเปลี่ยนอารมณ์ที่กลัว ให้เป็น พุทธานุสติ เป็นต้นได้ ส่วนสมาธิที่เป็นได้ถึงฌาน เช่น พรหมวิหาร เป็นต้น เมื่อชำนาญแล้ว สามารถที่จะข่มความกลัว ได้เด็ดขาดจริงๆ ยิ่งโดยเฉพาะเมตตา พรหมวิหาร ยิ่งเป็นไปได้ง่ายที่สุด แต่พึงทราบว่ทั้งนี้เป็นเพียงข่มไว้เท่านั้น เชื้อของความกลัวยังไม่ถูกรื้อถอนออก เมื่อใดหยุดข่ม มันก็เกิดขึ้นตามเดิม อีกประการหนึ่งไม่ใช่วิธีที่ง่ายสำหรับคนทั่วไป สำหรับการข่มด้วยสมาธิคนธรรมดาเหมาะสำหรับเพียงแต่เปลี่ยนเรื่องถกนึกของใจเท่านั้น หากอาจทำการหยุดพฤติกรรมของจิต ให้ชะงักลง ได้ง่ายๆ เหมือนนักสมาธิไม่ และก่อนข้างจะเป็นการแนะนำให้เอาลูกพรวน เข้าไปแขวนผูกคอแมวไป ในเมื่อสอนให้คนธรรมดาใช้วิธีนี้ และนำประหลาดใจ อีกอย่างหนึ่งว่า วิธีที่สามที่จะกล่าวต่อไปข้างหน้า ซึ่งเป็นวิธีที่สูงนั้น กลับจะเหมาะสำหรับคนทั่วไป และได้ผลดีกว่าเสียอีก วิธีนั้นคือตัดต้นเหตุ แห่งความกลัวเสีย ตามแต่ที่ก่อกำปัญหา ความรู้ ของผู้นั้น จะตัดได้มากน้อยเพียงไร ดังจะได้พิจารณากันอย่างละเอียดกว่าวิธีอื่นดังต่อไปนี้

เมื่อมาถึงประการที่สามนี้ ขอให้เราเริ่มต้นด้วยอุทาหรณ์ง่ายๆ ของท่านภิกขุ อานันท เกาศัลยานะ [เขียนไว้ในเรื่อง คนเราเอาชนะความกลัวได้อย่างไร ในหนังสือพิมพ์มหาโพธิและบริติชพุทธิสต์ แต่เขียนสั้นๆ เพียงสองหน้ากระดาษเท่านั้น และกล่าวเฉพาะการประพฤติกายวาจาใจ ให้สุจริตอย่างเดียวว่า เป็นการตัดต้นเหตุแห่งความกลัว] เขียนไว้เรื่องหนึ่ง เพื่อให้เข้าใจได้ง่าย ในข้อที่ว่า การสะสาง ที่มูลเหตุ นั้น สำคัญเพียงไร อุทาหรณ์ นั้น เป็นเพียงเรื่องที่ผูกขึ้นให้เหมาะสมกับความรูสึกของคนเราทั่วไป

เรื่องมีว่า เด็กคนหนึ่งมีความกลัวเป็นอันมาก ในการที่จะเข้าไปในห้องมืดห้องหนึ่งในเรือนของบิดาของเขาเอง เขาเชื่อว่ามีผีคู่ตัวหนึ่งในห้องนั้น และจะกินเขาในเมื่อเขาเพียงแต่เข้าไป บิดาได้พยายามเป็นอย่างดีที่สุด ที่จะทำได้ ทุกๆ ทาง เพื่อให้บุตรของตน เข้าใจดูว่าไม่มีอะไรในห้องนั้น เขากลับไปเองอย่างไม่มีเหตุผล แต่เด็กคนนั้น ได้เคยนึกเห็นตัวผีมาแล้ว เขาเชื่อว่า ไม่มีทางใดที่จะช่วยบุตรของตนให้หลุดพ้นจากการกลัวผี ซึ่งเขาสร้างขึ้ เป็นภาพใโลใจ ของเขาเอง ด้วยมโนคติได้จริงแล้ว ก็คิดวางอุบาย มีคนใช้คนหนึ่งเป็นผู้ร่วมใจด้วย ฤกษ์ยามยามตีวันหนึ่ง เขาเรียกบุตรคนนั้นมา แล้วกล่าวว่า "ฟังซิ ลูกของพ่อ ตั้งนานมาแล้ว ที่พ่อเข้าใจว่าพ่อเป็นฝ่ายถูก พ่อเป็นฝ่ายผิด ก่อนหน้านั้น พ่อคิดว่าไม่มีผีอยู่ในห้องนั้น บัดนี้พ่อพบด้วยตนเองว่า มันมีอยู่ตัวหนึ่ง และเป็นชนิดที่น่าอันตรายมากเสียด้วย พวกเราทุกคนจักต้องระวังให้ดี" ต่อมาอีกไม่กี่วัน บิดาได้เรียกบุตรมาอีก ด้วยท่าทางจริงจังเอจจ กล่าวว่ "หลายวันมาแล้ว ผีพึ่งปรากฏตัววันนี้เอง พ่อคิดจะจับและฆาฆ่ามันเสีย ถ้าเจ้าจะร่วมมือกับพ่อด้วย ไปเอาไม้ถือของเจ้า มาเร็วๆ เข้าเถิดไม่มีเวลาที่จะรอเมื่อนาทีเดียว เพราะ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาค้นคว้าเท่านั้น ไม่นิยนาตให้นำไปใช้ประโยชน์อื่นใด  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

มันอาจหนีไปเสีย" เด็กน้อยตื่นมาก แต่ไม่มีเวลาคิดไปเอาไม้ถือมาทันที พวกมันไปสู่อุโมงค์นั้น เมื่อเข้าไปก็ได้อพบผี (ซึ่งเรารู้ดีว่าเป็นผีมือของคนใช้ทำขึ้น และคอยเซ็ดมันในห้องมีดนั้น) สองคนพ่อถูกช่วยกันระดมตีผี ด้วยไม้ถือ และไม้พลอง จนมันล้มลง มีอาการของคนตาย พ่อถูกตีใจ คนในครอบครัวทั้งหลาย มีการรื้นเริง กินเลี้ยงกันในการปราบผีได้สำเร็จ ตลอดวันชัยและเป็นวันแรก ที่เด็กนั้นกล้าเข้าไปในอุโมงค์นั้น โดยปราศจากความกลัวสืบไป

นี่เราจะเห็นได้ว่าเพียงทำลายล้างผีที่เด็กสร้างขึ้น ด้วยมันสมองของเขาเอง บิดาต้องสร้างผีขึ้นตัวหนึ่งจริงๆ จึงทำลายได้สำเร็จ โดยอาศัยความฉลาด รู้เท่าทันการ รู้จักตัดต้นเหตุ คนโง่กับคนฉลาดนั้น ผิดกันในส่วนที่ระงับเหตุร้ายลงมาจากทางปลายหรือตัดรากเหง้า ขึ้นมาจากภายใต้เสื้อย้อมกระโศกสวนทางเสียงปืนเข้าไปหาผู้ยิง ในเมื่อรู้ดีกว่าตนถูกยิง แต่สุนัขย้อมแมวขบกัดตรงปลายไม้ที่มีผู้เหยตนนั้นเอง หากคิดว่าต้นเหตุสำคัญอยู่ที่ผู้เหยไม้ เมื่อเราพบจุดสำคัญว่า การตัดต้นเหตุเป็นวิธีที่ดีที่สุด ดังนี้แล้วเราก็ประจักษ์กันเข้ากับปัญหาว่าอะไรเล่าที่เป็นต้นเหตุแห่งความกลัว เมื่อเราคิดดูให้ดีแล้ว อาจตอบได้ว่าเท่าที่คนเราส่วนมากจะคิดเห็นนั้น ความกลัวมีมีต้นเหตุมากมาย คือความไม่เข้าใจในสิ่งนั้นบ้าง การมีความกลัวติดตัวอยู่บ้าง ใจอ่อน เพราะเป็นโรคประสาทบ้าง อาจมาจองเวร ไว้กับคน ไม่ชอบพอกันบ้าง รักตัวเองไม่อยากตายบ้าง เหล่านี้ ล้วนเป็น เหตุแห่งความกลัว มูลเหตุอันแท้จริงเป็นรวบยอด แห่งมูลเหตุทั้งหลายคืออะไรนั้น ก่อนขำยากที่จะตอบได้ เพราะเท่าที่เห็นกันนั้น เห็นว่ามันมีมูลมากมายเสียจริงๆ แต่แท้ที่จริงนั้น ความกลัวก็เป็นสิ่งที่เกิดมาจากมูลเหตุอันสำคัญอันเดียวเช่นเดียวกับ ความรัก ความโกรธ ความเกลียด และความหลง เพราะว่าความกลัวก็เป็นพวกเดียวกันกับ ความหลง (โมหะ หรือเข้าใจผิด) มูลเหตุอันเดียวที่ว่ามัน ก็คืออุปาทาน ความยึดถือต่อตัวเองว่าฉันมี ฉันเป็น นั่นของฉัน นี่ของฉัน เป็นต้น อันเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าอัสมิมานะ (เรื่องนี้ข้าพเจ้าเคยอธิบายไว้บ้างแล้วในเรื่อง "สุขกถา" ที่คณะธรรมทานเคยพิมพ์โฆษณาแล้ว)

ความรู้สึกหรือยึดถืออยู่เองในภายในใจ ตามสัญชาตญาณนั้นมันคลอเคลียงที่เราเรียกกันว่า "ฉัน" ขึ้นมา และความรู้สึกนั้น ขยายตัวออกไปว่า ฉันเป็นผู้ทำเช่นนั้นเช่นนั้น ฉันจะได้รับนั้นรับนี้ หรือเสียนั้น เสียนี้ ไป นั้นจะส่งเสริมฉัน เป็นมิตรของฉัน นี้จะตัดรอนฉันทำลายฉัน เป็นศัตรูของฉัน "ฉัน" สิ่งเดียวกันนี้ เป็นรากเหง้า ของความรัก โกรธ เกลียด กลัว หลงไหล อันจักทำลายความผาสุกและอิสรภาพของคนเรา ยิ่งไปกว่าที่เพื่อนมนุษย์ด้วยกันทำแก่เรามากกว่าหลายเท่าหลายส่วนนัก อุปาทานผูกมัดเรา ทำเชิญให้เรายิ่งกว่าที่หากเราจะถูกแกล้งหาเรื่องจับจองจำในคุกในตารางเสียอีก เพราะปรากฏว่ามันไม่เคยผ่อนผันให้เราเป็นอิสระหรือพักผ่อน แม้ชั่วครู่ ชั่วยามเมื่อมี "ฉัน" ขึ้นมาในสันดานแล้ว "ฉัน" ก็อยากนั้น อยากนี้ อยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ อยากไม่ให้เป็นอย่างนั้น อย่างนี้ ซึ่งเมื่อพิจารณาดูซ้ำอีกทีหนึ่งแล้ว จะเห็นว่าเต็มไปด้วย ความเห็นแก่ตนเอง หรือ "ฉัน" นั้น ร้อยเปอร์เซ็นต์ "ฉัน" ไม่อยากเจ็บปวด ไม่อยากตายหรือهلكละลายไปเสีย ฉันจึงกลัวเจ็บกลัวตาย เป็นสัญชาตญาณ ของ "ฉัน" เมื่อกลัวตายอย่างเดียวอยู่ในใจแล้ว ก็กลัวว่าจะ

ไปทุกสิ่งทุกอย่างที่เชื่อกันว่ามันจะทำให้ตาย หรือทำให้เจ็บป่วย ซึ่งเป็นนอองของตาย ทำให้ฉันกลัวผี

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นับญาติเห็นไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

จะหักคอกัน กินกัน หลอกกัน ชูฉันทันที กลัวเสียซึ่งไม่เคยปรากฏว่าเป็นเพื่อนกันได้ และกลัวสัตว์อื่นๆ แม้แต่ตัวมันเอง กลัวที่มีคนซึ่งเป็นที่ยึดของสิ่งน่ารังเกียจเหล่านั้น กลัวที่เปลี่ยวซึ่งไม่มีโอกาสที่ตน จะต่อสู้ป้องกันตัวได้ กลัวคูเวร จะลอบทำฉันทันทีให้แตกดับ กลัวฉันทันทีจะอับอายขายหน้าสักวันหนึ่ง เพราะฉันทันทีมีความผิดปกปิดไว้บางอย่าง ฉันทันทีเพราะไม่เข้าใจว่า สิ่งนั้น จะเป็นอะไรก็ไม่รู้ เช่น ผลไม้ต่างๆบางอย่าง แต่ไม่เคยรู้จักมาก่อน ถ้ารูปร่างหรือสีมันชอบกลแล้ว ฉันทันทีก็กลัวไม่กล้ากิน หรือแม้แต่ จะชิมก็ขยันทันทีและในที่สุด เมื่อ "ฉันทันที" บ่นป่วนในปัญหาการอาชีพหรือชื่อเสียง เป็นต้น ของฉันทันทีว่าฉันทันทีจะเสื่อมเสียอยู่เสมอ ฉันทันทีเป็นโรคใจอ่อนหรือโรคประสาท สะอื้นงายใจลอย ความยึดถือว่าฉันทันทีเป็นฉันทันทีเหล่านี้เป็นมูลเหตุของความกลัวซึ่งเกิดขึ้นแล้ว ก็กวาดความสดใส ชุ่มชื้น เยือกเย็นให้หมดสิ้นไปจากดวงจิตฉันทันที เมื่อพบว่าต้นเหตุของความกลัวคืออะไร ดังนี้แล้วเราก็มารู้ถึง ปัญหาว่าจะตัดต้นเหตุฉันทันทีได้อย่างไรเข้าอีกโดยลำดับในตอนนี้เป็นที่เรากำลังจะแบ่งการ กระทำออกเป็นสองชั้น ตามความสูงตำแหน่งปัญญา หรือความรู้ของคนผู้เป็นเจ้าของทุกข์ คือถ้าเขามี ต้นทุนสูงพอที่จะทำลายอุปาทานให้เหลกลงไปได้ก็จะได้ตรงเข้าทำลายอุปาทาน ซึ่งเมื่อทำลายได้ แล้วความทุกข์ทุกชนิดจะพากันละลายสาบสูญไปอย่างหมดจดด้วยนี้ประเภทหนึ่ง และอีกประเภท หนึ่ง คือพยายามเพียงบรรเทาต้นเหตุให้เบาบางไปก่อน ได้แก่การสะสมมูลเหตุฉันทันทีให้สะอาดหมดจดยิ่งขึ้นประเภทแรกสำเร็จได้ด้วยการปฏิบัติธรรมทางใจ ให้ก้าวหน้าสูงขึ้นตามลำดับๆ จนกว่า จะหมดอุปาทานตามวิธีแห่งการปฏิบัติธรรม อันเป็นเรื่องยาวอีกเรื่องหนึ่ง ผู้สำเร็จในประเภทนี้คือ พระอรหันต์ จึงเป็นอันว่าจักควรวินิจฉัยไว้ก่อน เพราะไม่เป็นเรื่องที่สาธารณะแก่บุคคลทั่วไป และเป็น เรื่องที่เคยอธิบายกันไว้อย่างมากต่างหากแล้ว ส่วนประเภทหลังนั้นคือ การพยายามประพฤติ ความดีทั้งทางโลกและทางธรรม ทั้งในที่แจ้งและในที่ลับจนตนดีติดตนเองไม่ได้ ใครที่เป็นผู้รู้ แม้จะมีทิพยโสต หรือทิพยจักขุมาค้นหาความผิด เพื่อคิดเตือนก็ไม่ได้เป็นผู้เชื่อถือ และเคารพตัวเอง ได้เต็มเปี่ยมไม่เบียดเบียนตน ไม่เบียดเบียนท่าน ไม่มีเวรภัยที่ผูกพันไว้กับใคร รู้กฎความจริงของโลก ศึกษาให้เข้าใจในหลักครองชีพ หากความหนักแน่นมั่นใจให้แก่ตัวเอง ในหลักการครองชีพและรักษา ชื่อเสียงหรือคุณความดี พยายามทำแต่สิ่งที่เป็นธรรมด้วยความหนักแน่นเยือกเย็น ไม่เปิดโอกาส ให้ใครเหยียดหยามได้ก็จะไม่ต้องเป็นโรคใจอ่อน หรือโรคประสาท เพราะมีความแน่ใจตัวเองเป็น เครื่องป้องกันและสำเหนียกอยู่ในใจเสมอว่า สิ่งทั้งปวงเป็นอนัตตาเป็นไปตามเรื่อง คือ เหตุปัจจัย ของมันไม่เป็นของแปลก หรือได้เปรียบเสียเปรียบอะไรแก่กัน ในเรื่องนี้เมื่อเป็นเช่นนี้ ความกลัวก็ หมดไปใจได้ที่ที่ที่ ที่เกษม ที่อุดมยิ่งขึ้น สมตามพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสการเห็นแจ้งอริยสัจสี่ ประการไว้ในรองลำดับแห่งการถือ ที่พึ่งด้วยการถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะ อริยสัจสี่ก็คือการรู้เหตุผลของความทุกข์และของความพ้นทุกข์ ความกลัวก็รวมอยู่ในพวกทุกข์เห็น อริยสัจสี่อย่างเพลาก็คือการเห็นและตัดต้นเหตุแห่ง ความกลัว ประเภทที่หลังนี้เห็นอริยสัจสี่เต็มที่ถึง ที่สุด ก็คือพระอรหันต์หรือการตัดต้นเหตุประเภทแรกได้เด็ดขาด

พระพุทธภาษิต ที่เราควรสำเหนียกไว้ในใจอยู่เสมอ อันจะเป็นคุณเกราะป้องกันภัยจาก ความกลัวได้อย่างดีดังต่อไปนี้ "มนุษย์ทั้งหลายเป็นอันมาก ถูกความกลัวคุกคามเอาแล้ว ย่อมยึดถือ

เอกสารถีเป็นเอกสารถีทวงเงินไว้สำหรับค่าเช่าบ้านเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นับญาติเห็นไปไซ้ประโยชน์ด้านการศึกษา ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องแจ้งถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ที่ฟัง อันทำความเกษมให้ได้เลย นั่นไม่ใช่ที่ฟังอันสูงสุดผู้ใดถือสิ่งนั้นๆ เป็นที่ฟังแล้ว ก็ยังไม่อาจหลุดพ้นไปจากความทุกข์ทั้งปวงได้ ส่วนผู้ใดที่ถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่ฟังแล้ว เห็นอริยสัจทั้งสี่ด้วยปัญญาอันถูกต้อง คือ เห็นทุกข์ เห็นเหตุ เครื่องให้เกิดทุกข์ เห็นการก้าวล่วงไปเสียได้จากทุกข์ และเห็นหนทางอันประกอบด้วยองค์แปดประการ อันประเสริฐ อันเป็นเครื่องยังผู้ นั้นให้เข้าถึงความรำจบแห่งทุกข์ นั่นแหละคือที่ฟังอันเกษมนั่นแหละ คือที่ฟังอันสูงสุด ผู้ใดถือเอาที่ฟังนั้นแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ (ธ. พุ. ๕๐) ความโศกย่อมเกิดแต่ความรัก ความกลัว ย่อมเกิดแต่ความรัก สำหรับผู้ที่พ้นแล้วจากรักย่อมไม่มีความโศก ความกลัว จักมีมาแต่ที่ไหนเล่า ความโศกย่อมเกิดมาจากตัณหา (ความอยากอย่างนั้นอย่างนี้)

## 2.3 ลักษณะของความกลัว

แมคเนลและคนอื่นๆ (McNeil;etal.1994:152)กล่าวถึงประวัติของคำว่ากลัวไว้ดังนี้ คำว่ากลัว (Fear) นั้นเกี่ยวข้องกับศัพท์เดิมในภาษาอังกฤษว่า Fear ซึ่งมีความหมายว่า อันตราย (Peril) หรือความหายนะ (Calamity) แต่ต่อมาภายหลังได้มีการเปลี่ยนแปลงความหมาย มาใช้ในลักษณะของสภาวะอารมณ์ที่ไม่สบายใจ ซึ่งเกิดจากสภาพการณ์ที่อาจก่อให้เกิดอันตราย

ความกลัวนั้นสามารถเกิดขึ้นทั่วไปในชีวิตประจำวัน แต่จะแตกต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ความกลัวนั้นจะเปลี่ยนแปลงตามการปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมหรือเหตุการณ์ เชิงลบที่เกิดขึ้น เช่น ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอันตราย ความกลัวจะกระตุ้นให้บุคคลตอบสนองต่อ เหตุการณ์นั้นอย่างรวดเร็ว ซึ่งไม่สามารถคาดการณ์หรือควบคุมอารมณ์นั้นได้ และผลที่ตามมาภายหลัง คือ ความวิตกกังวล และความซึมเศร้า

ศรีประภา ชัยสินธพ (2543: ออนไลน์) ได้กล่าวถึง ความกลัวของเด็กไว้ว่าความกลัวของเด็กมักเกิดขึ้น เมื่อเด็กรู้สึกว่าคุณเองขาดความปลอดภัย (Insecurity) ซึ่งจะเกิดขึ้นต่อเมื่อมีสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มาทำให้เกิด เด็กจะแสดงอาการร้องและจะแสดงอาการกระเถิบหนีโดยธรรมชาติ ความกลัวมักมีสาเหตุ มาจากที่เด็กต้องเผชิญกับสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ โดยทันทีทันใดหรือไม่คาดฝัน เด็กอายุ 1-3 ขวบ จะแสดง อาการกลัวความมืด กลัวผีร้าย ความกลัวของเด็กนั้นอาจเกิดเนื่องมาจากผู้ใหญ่ก็ได้ ถ้าผู้ใหญ่แสดง อาการกลัวต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งเด็กจะพลอยกลัวไปด้วย หรือเกิดจากการที่ผู้ใหญ่หลอกให้เด็กกลัวสิ่งที่ไม่สมควรโดยทั่วไปความกลัวของเด็กจะขึ้นกับอายุและการเรียนรู้วัยทารกนั้นยังมีความกลัว ไม่มาก และเมื่อโตขึ้นการรับรู้ และการแยกแยะจะมีมากขึ้น ความกลัวก็จะเพิ่มขึ้นยิ่งเริ่มจินตนาการได้ เด็กก็จะมี ความกลัวจากการจินตนาการของตนเองเพิ่มมากขึ้น

อย่างไรก็ตามเด็กก็สามารถใช้สติปัญญา ความรู้ความเข้าใจต่างๆ สามารถจัดความกลัวในบางสิ่ง

บางอย่างให้ลดลงได้ ส่วนอิทธิพลการเรียนรู้ ที่มีผลต่อความกลัวของเด็กนั้น มองเห็นได้ค่อนข้างชัดเจน การเรียนรู้นี้อาจมาจากประสบการณ์ของเด็ก โดยตรง เช่น เคยถูกสุนัขกัด ทำให้กลัวสุนัข หรือมาจากคำบอกเล่าของคนอื่นหรือมาจากจินตนาการของ เด็กเอง เมื่อเด็กเกิดความกลัวปฏิกิริยาตอบสนองโดยทั่วไป คือพยายามหนีสิ่งที่กลัว ส่วนการเผชิญหน้า หรือกำจัดสิ่งที่กลัวนั้น เด็กจะไม่ค่อยทำ แต่ถ้าหนีทุกครั้งไปก็จะทำให้ขาดประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์ ต่อพัฒนาการได้

ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

การหนีสิ่งที่กลัวโดยไม่มีเหตุผลอันควร แสดงว่าเด็กยังขาดความรู้ความเข้าใจ บางครั้ง ผู้ใหญ่ไม่ค่อยอธิบายเท่าที่ควร มักแก้ปัญหาด้วยการบอกให้เด็กรู้จักสิ่งต่างๆ มากขึ้น สามารถควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้มากขึ้น เด็กจะค่อยๆ คลายความกลัว เด็กที่ตกใจต้องการคนปลอบใจมากกว่าเด็ก ที่ต้องการจะชนะสถานการณ์นั้นๆ ด้วยตัวของเขาเอง ถ้าเด็กได้พบเห็นเหตุการณ์มาก และพ่อแม่คอย ช่วยแนะนำอธิบายให้เด็กฟัง เด็กจะมีเหตุผลและ มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

จากความหมายลักษณะของความกลัวที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า ลักษณะของความกลัวหมายถึง อากาศกลัวและตื่นเต้นไปล่วงหน้า เมื่อทราบว่าจะต้องเผชิญกับสิ่งที่กลัว ซึ่งอาจเป็นภัยคุกคามต่อชีวิต และอาจหลีกเลี่ยงไม่ยอมเจอกับสิ่งนั้น แต่หากต้องเจอโดยเลี่ยงไม่ได้ อาจมีอาการทางร่างกายเกิดขึ้น เช่น ใจสั่นเร็ว เหงื่อแตก หน้ามืด ซาตามตัว เวียนศีรษะ เป็นต้น ซึ่งโดยทั่วไปขึ้นอยู่กับอายุ และการเรียนรู้ของแต่ละบุคคล

## 2.4. ชนิดของความกลัว

2.4.1 แมคเนล และคนอื่นๆ (McNeil; et al. 1994: 153) ได้กล่าวถึง ความกลัวที่เกิดขึ้นตามช่วงอายุ ดังนี้เด็กอายุ 1-3 ปี จะมีความกลัวเกี่ยวกับการผีกระซิบขยับ่าย บาดแผล เสียงดัง สัตว์ หือมืด หน้ากาก เด็กก่อนวัยเรียน-เกรด 1 จะกลัวการแยกจากพ่อแม่ (Fear of separation) กลัวสัตว์ กลัวความมืด กลัวถูกกระทำอันตรายจากร่างกาย กลัวฟ้าผ่า การหลับหรืออยู่ตามลำพัง กลัวสิ่งทีนอกเหนือธรรมชาติ เช่น ผี ปีศาจ แม่มด เด็กประถมศึกษาจะมีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับความกลัวมากขึ้น เช่น ความกลัว การพูดหน้าชั้นเรียน การแสดงออกทางร่างกาย บาดแผล ความตาย ปราบฏุกการณ์ทางธรรมชาติ เช่นพายุ ฟ้าผ่า ใต้ฝุ่น

2.4.2 เลอเบฟ (Lefebvre. 1997: 187) ได้ศึกษาความกลัวของเด็กโดยแบ่งจากแหล่งที่มาได้เป็น 3 ประเภทดังนี้

ก. ความกลัวที่เกิดขึ้นตั้งแต่เด็ก (Fears present at birth) ความกลัวที่เกิดจากความกลัวนั้น อาจเกิดจากเสียงดัง หรือการเคลื่อนย้ายเด็กอย่างรวดเร็ว หรือการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมโดยทันที เด็กทารกนั้นอาจตอบสนองโดยการส่งเสียงร้อง ซึ่งความกลัวนี้เองที่เป็นต้นกำเนิดของความกลัวสัตว์ในเด็ก

ข. ความกลัวที่เกิดขึ้นตามช่วงพัฒนาการของเด็ก (Fear that grow developmentally With a child) สามารถทำนายได้จากช่วงอายุเด็ก โดยนักจิตวิทยาพัฒนาเด็กจะสังเกตลำดับขั้นตอนของ ความกลัวที่เกิดขึ้นในเด็ก เด็กที่ได้รับประสบการณ์จากครอบครัว เช่น การตาย การหย่าร้าง การไม่ได้อยู่กับ บิดามารดาจะทำให้เด็กเกิดความกลัว การถูกทอดทิ้งจากบุคคลสำคัญในชีวิต เช่น การที่เด็กกลัว เนื่องจาก เคยถูกพ่อแม่มารับกลับจากโรงเรียน เป็นคนสุดท้าย แม้ว่าเหตุการณ์ดังกล่าวจะเกิดขึ้นไม่บ่อยก็ตาม

ค. ความกลัวที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้จากบุคคลอื่น

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไมออนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

(Fear that learned from other Person) ความกลัว ในลักษณะดังกล่าวนี้ จะเกิดขึ้นในเด็กที่มีอายุระหว่าง 3-8 ปี ความกลัวนี้จะเกิดจากการที่ได้ยินบุคคลอื่นเล่าถึงความกลัวนั้น หรือจากการที่เห็นบุคคลอื่นแสดงออกถึงความกลัว

#### 2.4.3 สุชา จันทรธำม (2541: 59) ได้กล่าวถึงสาเหตุของความกลัวไว้ดังนี้

- ก. เด็กกลัวสิ่งแปลกใหม่หรือคนแปลกหน้า
- ข. เด็กกลัวสิ่งที่ผู้ใหญ่กลัวหรือพี่น้องภายในบ้านกลัว
- ค. เด็กกลัวการทิ้งให้อยู่ตามลำพัง
- ฅ. เด็กกลัวเสียงดังที่เกิดขึ้นในทันทีทันใด
- ง. เด็กกลัวจะตกมาจากที่สูง
- จ. เด็กกลัวเมื่ออยู่คนเดียวในความมืด
- ฉ. เด็กกลัวประสบการณ์หรืออุบัติเหตุที่น่ากลัวซึ่งเด็กเคยเห็นเช่น พายุไฟไหม้
- ช. เด็กกลัวในสิ่งที่มองไม่เห็นคิดเอาเองหรือฟังผู้ใหญ่เล่าโดยไม่มีเหตุผลเช่น ผีปิศาจ ความมืด และอื่นๆ

2.4.4 ลิซ่า โซลิน (ภัสยกร เลาสวัสดิกุล, 2550: 13; อ้างอิงจาก Sorin, 2000: Online) กล่าวว่าเด็กนั้นจะมีประสบการณ์เกี่ยวกับความกลัวที่หลากหลาย สามารถแบ่งได้เป็น 6 ประเภทดังต่อไปนี้

- ก. กลัวการแยกจาก (Fear of separation) ตัวอย่างเช่น กลัวโรงเรียนในเด็กวัยก่อนเข้าเรียน (Fear of school) กลัวการสูญเสียบ (Fear of being lost) กลัวการอยู่คนเดียว (Fear of being alone) กลัวจากพี่เลี้ยง (Fear of being left with babysitter)
- ข. กลัวในสิ่งที่ตนไม่รู้ (Fear of the unknown) ตัวอย่างเช่น กลัวคนแปลกหน้า สถานที่ หรือวัตถุ (Fear of the stranger people of object) กลัวความมืด (Fear of the dark) กลัวเสียงดัง (Fear of loud noise)
- ค. กลัวถูกกระทำอันตราย (Fear of being harmed) เช่น กลัวบาดเจ็บ (Fear of injury, accident, illness or death, medical fears) กลัวอุบัติเหตุ การเจ็บป่วย กลัวเกี่ยวกับการแพทย์ กลัวความสูงหรือกลัวตกจากที่สูง กลัวน้ำลึก กลัวไฟ กลัวจิ้งจอก
- ฅ. กลัวความล้มเหลวการวิพากษ์วิจารณ์ และความลำบากใจ (Fear of failure, criticism and embarrassment) เช่น กลัวการถูกล้อเลียน (Fear of being teased) กลัวการต่อสู้ (Fear of being a fight) กลัวทำในสิ่งที่ผิดพลาด กลัวผู้ใหญ่ได้เถียงกัน
- ง. กลัวแมลงหรือสัตว์ (Fear of insect or animals) เช่น กลัวแมงมุม หรือแมลงชนิดอื่นๆ กลัวงู กลัวหมา กลัวแมว กลัวค้างคาว
- จ. กลัวในสิ่งที่ไม่สามารถสัมผัสได้ (Fear of the intangible) เช่น กลัวฝันร้าย (Fear of bad dream or nightmares) กลัวผี กลัวปิศาจ หรือว่าวิญญาณ (Fear of ghosts, monster or spirits)

ได้เป็น 2 ชนิดคือ

- ก. ความกลัวที่เกิดจากการเรียนรู้
- ข. ความกลัวที่เกิดขึ้นตามวุฒิภาวะ

## 2.5 ลักษณะพัฒนาการของความกลัว

### 2.5.1 เพศกับพัฒนาการของความกลัว

กราเซียโน (Graziano; et al. 1979: 86) ได้กล่าวว่าความแตกต่างทางเพศมีผลต่อความกลัว โดยมีการรายงานว่าเด็กผู้หญิงมีการแสดงออกของความกลัวมากกว่าเด็กผู้ชาย ความแตกต่างนี้ไม่ได้หมายความว่าเด็กผู้หญิงมีปฏิกิริยาตอบสนองทางความกลัวในทางชีววิทยาที่เป็นพื้นฐานของสิ่งมีชีวิตมากกว่าเด็กผู้ชาย อาจหมายความว่าพฤติกรรมกลัวต่อสิ่งเร้าที่เฉพาะเจาะจงนี้ได้รับการยอมรับสำหรับเด็กผู้หญิงมากกว่าเด็กผู้ชาย ซึ่งสิ่งนี้สะท้อนให้เห็นถึงความคาดหวังของบทบาททางเพศ (Sex-role expectations) ที่มีในพฤติกรรมกลัว นอกจากนี้เด็กผู้หญิงมีแนวโน้มว่ามีความกลัวมากกว่าเพศชาย ซึ่งพฤติกรรมนี้สอดคล้องกับรูปแบบของพฤติกรรมเป็นเพศหญิง

### 2.5.2 อายุกับพัฒนาการของความกลัว

ก. ทิพย์ภาเชษฐุ์ชาวลิต.(สุชาจันทร์เอม.2540: 131-132; อ้างอิงจาก ทิพย์ภาเชษฐุ์ชาวลิต (2541: 81-82) กล่าวถึงวัยเด็กตอนปลายว่าเด็กวัยนี้จะเลิกกลัวสิ่งที่ไม่มีความพิศุจน์ไม่ได้ อารมณ์กลัวของเด็กวัยนี้เกิดจากประสบการณ์การเรียนรู้ สิ่งที่ทำให้กลัวมากที่สุดคือกลัวไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ชอบการยกย่อง แต่ไม่ชอบการเปรียบเทียบ นอกจากนี้เด็กยังกลัวอันตรายต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นกับตนและบุคคลที่รัก การตอบสนองความกลัวจะเป็นลักษณะ การต่อสู้ การถอยหนี และการ ทำตัวให้เข้ากับสิ่งนั้นๆ ความกลัวของเด็กจะเริ่มลดลงเรื่อยๆ พร้อมกับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เด็กจะเปลี่ยนจากความกลัวเป็นความกังวล เรื่องรูปร่างของตนเองแทนคือกังวลจากความต้องการให้ตนมีรูปร่างที่สวยงาม

ข. นिकासโท และเวสเซล (สารภี กาญจนารोजनाโรจน์พันธ์. 2548: 16; อ้างอิงจาก Nicastro & Whetsell. 1999: 392-402) กล่าวว่า ความกลัวของเด็กจะเปลี่ยนไปตามอายุ ดังนั้นเด็กวัยเรียนในแต่ละช่วงอายุที่มีพัฒนาการด้านสติปัญญาแตกต่างกันไป จึงทำให้เด็กมีความกลัวที่แตกต่างกันออกไป

ค. มูริสและคนอื่นๆ (สารภีกาญจนารोजनाโรจน์พันธ์. 2548: 17; อ้างอิงจาก Muris, Merckelbach & Luijten. 2002: 37-56) ได้กล่าวว่า เด็กวัยเรียนอายุประมาณ 6 ปี จะมีความกลัวที่ไม่แตกต่างกัน เด็กวัยก่อนเรียน เช่น กลัวความมืด กลัวเสียงดังกลางคืน กลัวการแยกจากพ่อแม่ กลัวสัตว์ร้าย เด็กอายุ 7 ปี มักกลัวสิ่งที่มองไม่เห็น เช่น ความมืด เงาน กลัวสิ่งที่เด็กจินตนาการเอง เช่น สงคราม ขโมย มีคนซ่อนอยู่ที่ใต้เตียง กลัวตามคำบอกเล่า

เอกสารนี้เป็นเอกสารทงวงวนไวสำหรับกรใช้งานเพอกรการศึกษาเท่านั้น ไมออนุญาตเหมาไปไซ้ประโยชน์ด้านการค้าไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

กลัวสิ่งแปลกใหม่ และกังวลเกี่ยวกับตนเองว่าสิ่งนั้นยากไป สำหรับตนเอง กลัวจะไม่มีคนรัก กลัวจะมีบางสิ่งเกิดขึ้นกับตนเอง และเมื่อเด็กอายุ 8 ปี ความกลัวความมืด ลดลง กลัวอย่างมีเหตุผลมากขึ้น เช่น กลัวความล้มเหลว

ข. แรบพ็อตและชอร์ (สารภี กาญจนารोजनाโรจน์พันธ์. 2548: 17; อ้างอิงจาก Rapport & Shor. 1998: 437-461) กล่าวว่า เด็กอายุ 9 ปี จะมีความกลัว และความวิตกกังวลสูง ช่วงหนึ่งของอายุ จะมีจินตนาการเรื่องร้ายๆ กลัวไม่มีใครรัก

ง. นिकासโท และเวสเซล (สารภี กาญจนารोजनाโรจน์พันธ์. 2548: 17; อ้างอิงจาก Nicastro & Whetsell. 1999: 392-402) กล่าวว่า เด็กอายุ 10 ปี กลัวหลายสิ่งเพิ่มขึ้นอีก กลัวสัตว์ โดยเฉพาะพวกงูและสัตว์เลื้อยคลานกลัวไฟกลัวความมืดกลัวเลือดกลัวที่สูง และเด็กอายุ 11 ปี จะเป็นช่วงอายุที่มีความกลัวและความวิตกกังวลมากที่สุด กลัวการอยู่ตามลำพัง กลัวไม่มีใครรัก กลัวความเจ็บปวด กลัวการติดเชื้อ กลัวสัตว์แปลกๆ และกังวลเกี่ยวกับโรงเรียน เศรษฐกิจ และสุขภาพ ของตนเอง

จ. กัลโลน และเบรินแฮม (สารภี กาญจนารोजनाโรจน์พันธ์. 2548: 17; อ้างอิงจาก Burnham & Gullone, 1997: 165-173) กล่าวว่า เด็กอายุ 12 ปี จะกลัวการบาดเจ็บ กลัวการถูกทำร้าย กลัวผลการเรียนไม่ดี กลัวการอยู่คนเดียว

ฉ. พาพาเรีย และโอลส์ (โสภิตา นันทพรภิรมย์. 2548: 10 ; อ้างอิงจาก Papalia & Olds. 1992) กล่าวถึงลักษณะพัฒนาการของความกลัวปกติของวัยเด็กตอนกลาง (อายุประมาณ 6-10 ปี) ว่าเด็กในวัยนี้ มักจะกลัวสิ่งที่อยู่ในชีวิตประจำวันของพวกเขา เช่น กลัวการถูกส่งไปหาครูใหญ่ เป็นต้น ซึ่งความกลัวในสิ่งที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเด็กนี้อาจทำให้เด็กเกิดความเครียดได้ และ เด็กในวัยนี้ กลัวน้อยลงกว่าในวัยเด็กตอนต้น เพราะเด็กเกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้นว่าอะไรไม่ใช่ สิ่งที่น่ากลัว แต่ก็ยังกลัวสัตว์ร้าย สถานการณ์ที่น่ากลัว เช่น คนบ้า ไฟไหม้อยู่ เด็กอาจกลัวบุคคล บางประเภท เช่น ตำรวจ หมอ ฟัน กลัวบางอย่างทางสังคม เช่น การแสดงตัวต่อสังคม แต่จะกลัว สิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน และปรากฏการณ์ธรรมชาติ เช่น ฟ้าผ่า ความมืด สิ่งนอกเหนือธรรมชาติลดลง มากแล้วสิ่งที่เกิดขึ้นจริง เช่น กลัวความอดอยาก กลัวไม่มีเพื่อน กลัวเรียนไม่ดี หรือกลัวอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับครอบครัวของตนแทน วัยเด็กตอนปลายหรือวัยเข้าสู่วัยรุ่น (อายุประมาณ 10-13 ปี) ความกลัวในวัยเด็ก เช่น การกลัวสัตว์จะลดลง แต่ยังคงปรากฏการณ์ตามธรรมชาติอยู่บ้าง โดยเด็กหญิงแสดงความกลัว ใน เรื่องดังกล่าวนี้มากกว่าเด็กชาย เด็กในวัยนี้จะกลัวความผิดหวัง กลัวถูกเยาะเย้ยหรือถูกดูถูก กลัวบาดเจ็บ ในทางร่างกาย กลัวเรื่องการเรียนทางโรงเรียน เด็กจะ กังวลในเรื่องสุขภาพ และความเป็นอยู่ของบุคคล ในครอบครัวมาก กลัวคะแนนสอบที่ได้ กลัวการสอบตก กังวลเกี่ยวกับรูปร่างของตนเอง เช่น กลัวเตี้ยเกินไป กลัวสูงเกินไป โดยสิ่งที่เด็ก ในวัยนี้กลัวที่สุดคือ การไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ไม่ต้องการเด่นหรือ ด้อยกว่าเพื่อนฝูง ไม่ชอบการแข่งขัน

นอกจากนี้ กัลโลน และคนอื่นๆ ( Gullone & King: 1993, King, Lacuone, Schuster, Bay, Gullone & Ollendick: 1989, Lane & Gullone: 1999) ได้ศึกษาความกลัวปกติเชิงสำรวจในเด็ก และวัยรุ่น ซึ่งได้ผลการศึกษาที่คล้ายกันว่า ความกลัวที่ได้รับการรายงานมากที่สุด มักจะเกี่ยวข้องกับ

เอกสารนี้เป็นเอกสารลิขสิทธิ์สงวนไว้เพื่อการศึกษาเท่านั้น มิใช่ผู้ให้พิมพ์หรือเผยแพร่ข้อมูลนี้หากไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้คัดลอกเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ความตายและสิ่งที่เป็นอันตราย ตัวอย่างเช่น การกลัวแผ่นดินไหว กลัวการหายใจไม่ออก และกลัวการ ตกจากที่สูง สิ่งเร้าที่เฉพาะเจาะจง (Certain Stimulus) จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ลักษณะพัฒนาการของความกลัวจะ ลดน้อยลงเมื่อผ่านช่วงวัยเด็กตอนต้น เพราะเมื่อเด็กย่างเข้าสู่วัยเด็กตอนกลางและตอนปลายจะเกิด การเรียนรู้เพิ่มขึ้นว่าอะไรไม่ใช่สิ่งที่ น่ากลัว แต่จะมากลัวสิ่งที่เกิดขึ้นจริง เช่น กลัวความมอดอยาก กลัวไม่มีเพื่อน กลัวเรียนไม่ดี หรือกลัวอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับครอบครัวของตน กลัวความผิดหวัง กลัวถูกเยาะเย้ยหรือถูกดูถูก กลัวบาดเจ็บในทางร่างกาย กลัวเรื่องการเรียนทางโรงเรียน กลัวคะแนนสอบที่ได้ กลัวการสอบตก กังวลเกี่ยวกับรูปร่างของตนเอง เช่น กลัวเตี้ยเกินไป กลัวสูงเกินไป โดยสิ่งที่เด็กในวัยนี้ กลัวที่สุดคือ การไม่เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม ไม่ต้องการเด่นหรือด้อยกว่าเพื่อนฝูง ไม่ชอบการแข่งขัน ซึ่งล้วนแต่ เป็นเรื่องของ การยอมรับทางสังคม และจะเห็นได้ว่าการศึกษาในต่างประเทศ เพศหญิงมีแนวโน้ม ว่ามีความกลัวมากกว่าเพศชาย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความกลัวของเด็กไทยว่ามี ความกลัว สอดคล้องกับต่างประเทศหรือไม่ หากมีสภาพสังคมและวัฒนธรรมที่ต่างกัน

## 2.6 ความกลัวเกิดจากสาเหตุอะไร

ยังไม่มีนักวิจัยคนใดสามารถระบุได้ถึงสาเหตุจริง ๆ ของความกลัวว่าเกิดขึ้นเพราะอะไร แต่พอบอกได้คร่าว ๆ ว่าความกลัวสามารถถ่ายทอดผ่านทางกรรมพันธุ์ได้เหมือนกัน ถ้าพ่อหรือแม่ ขี้กลัว ขี้กังวล ลูกมักจะขี้กลัว ขี้กังวลตามไปด้วย นอกจากนั้นเป็น เรื่องของการเลี้ยงดู รวมถึงการเป็น แบบอย่างที่ดีหรือไม่ดีให้ลูกเห็น และประสบการณ์น่ากลัวบางอย่าง

เด็กขี้กลัวหรือขี้กังวลเกินกว่าเหตุ มักไม่ค่อยมีอาการเห็นเด่นชัดเหมือนเด็กก้าวร้าว เพราะดู ภายนอก เราจะเห็นเป็นเด็กเรียบร้อย น่ารัก ไม่มีปัญหาอะไร แต่ความสงบเสงี่ยมไม่ได้หมายถึงความ ไม่มีปัญหา เพราะเด็กยังเงียบก็ยังคิดปดิมากเท่านั้น ความกลัว หรือความกังวลที่เกิดขึ้นในวัยเด็ก สามารถพัฒนาตัวไปเป็นผู้ใหญ่ที่ขี้กลัว หรือขี้กังวลเกินกว่าเหตุได้ ซึ่งพอเป็นแบบนี้แล้วพวกเขา โรคพิษสุราเรื้อรัง โรคต่อต้านสังคมเพราะเข้ากับใครไม่ได้ และติดยาเสพติดอาจตามมาได้ สาเหตุของความกลัวอาจแบ่งได้เป็นข้อๆ ดังต่อไปนี้

2.6.1. บางครั้งเด็กยังไม่สามารถแยกแยะระหว่างความจริงและเรื่องสมมติได้ เด็กมี จินตนาการที่กว้างไกล และเขาใช้จินตนาการเหล่านี้ในการสร้างสรรค์ เทพธิดา นางฟ้า แม่มด รวมไปถึงสัตว์ประหลาดต่างๆที่ทำให้เขากลัวด้วย แต่เมื่อพวกเขาโตขึ้น เขาจะเรียนรู้ที่จะแยกแยะได้ ว่าสิ่งไหนจริงและสิ่งไหนเป็นความเพ้อฝันได้

2.6.2. ผู้ใหญ่ชอบหลอกเพราะง่ายต่อการปกครองและดูแล บางครั้งสาเหตุสำคัญที่ ทำให้เด็กกลัวนั้นมาจากผู้ใหญ่ การพูดไม่จริงเพื่อให้เด็กทำในสิ่งที่เราต้องการ เป็นผลเสียมากกว่าผลดี เช่น บอกเด็กๆ ว่าอย่ามุดเล่นใต้เตียงนะ เคยตีหมาหลอก หรืออย่าเล่นซ่อนแอบในเวลากลางวัน

เด็ยฝีมามาเอาตัวไปเป็นต้น อย่าหลอกเด็กเพื่อให้เขาทำในสิ่งที่เราต้องการ เพราะความกลัวนั้นจะติดตัวไปกับเด็กๆ และเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่แล้วบางครั้งพวกเขาไม่สามารถกำจัดความกลัวนั้นออกไปได้ และจะเป็นผลเสียตามมา

2.6.3. เคยมีประสบการณ์กับสิ่งเหล่านั้นมาก่อน เช่น เด็กบางคนกลัวการขี่จักรยาน บนท้องถนน หรือกลัวแมงกะพรุนไฟ ความกลัวนี้เป็นความกลัวที่เกิดขึ้น เพราะเด็กเคยมีประสบการณ์กับสิ่งเหล่านั้นมาก่อน ทำให้เด็กมีความกลัวฝังใจกับสิ่งเหล่านี้ เป็นต้น

## 2.7 ความกลัวในเด็กอายุ 7-9 ปี

ความกลัวของเด็กวัยนี้จะค่อย ๆ พัฒนาจากสิ่งเพื่อฝันเป็นเรื่องจริง ๆ ที่มีแนวโน้มจะเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นไฟไหม้บ้าน เจ้าหมาตัวโปรดตาย สอบตก กลัวถูกพ่อแม่เอาไปทิ้ง ฯลฯ เพราะฉะนั้นคุณพ่อคุณแม่จึงไม่ควรพุดคุยในเรื่องต่าง ๆ เหล่านี้ให้ลูกตกใจกลัว

## 2.8 ความกลัวในเด็กอายุ 7-9 ปี มีกี่ประเภท

โดยทั่วไปความกลัวของเด็กขึ้นกับอายุและการเรียนรู้ วิทยารกนั้นยังมีความกลัวไม่มาก แต่เมื่อโตขึ้น รับรู้แยกแยะได้มากขึ้น ความกลัวก็เพิ่มจำนวนมากขึ้น ยิ่งเริ่มจินตนาการได้บ้างที่เด็กก็จะมี ความกลัวจากจินตนาการของตนเองเพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตาม เด็กก็จะสามารถใช้สติปัญญาความรู้ความเข้าใจต่างๆ จัดความกลัวในบางสิ่งบางอย่างที่เคยกลัวลงได้ ส่วนอิทธิพลของการเรียนรู้ที่มีต่อความกลัวของเด็กนั้น มองเห็นได้ค่อนข้างชัดเจน การเรียนรู้นี้อาจมาจากประสบการณ์ของเด็กโดยตรง เช่น เคยถูกสุนัขกัด ทำให้กลัวสุนัข หรือมาจากคำบอกเล่าของคนอื่น หรือมาจากจินตนาการของเด็กเอง เมื่อเด็กเกิดความกลัว ปฏิกริยาตอบสนองโดยทั่วไป คือ พยายามหนีสิ่งที่กลัว ส่วนการเผชิญหน้าหรือกำจัดสิ่งที่กลัวนั้น เด็กไม่ค่อยจะทำ แต่ถ้าหนีทุกครั้งไป ก็ทำให้ขาดประสบการณ์บางอย่างที่เป็นประโยชน์ต่อพัฒนาการได้ การหนีสิ่งที่กลัวโดยไม่มีเหตุผลอันควรแสดงว่าเด็กยังขาดความรู้ความเข้าใจ บางครั้งผู้ใหญ่ก็ไม่ค่อยอธิบายเท่าที่ควร มักตัดปัญหาด้วยการบอกให้เด็กหลบหลีกสิ่งที่กลัวเสีย เมื่อโตขึ้นก็กลายเป็นคนหวาดกลัวสิ่งต่างๆ ที่ไม่มีเหตุผลอยู่เสมอ ถ้าเด็กรู้จักสิ่งต่างๆ มากขึ้น ควบคุมสถานการณ์ต่างๆ ได้มากขึ้นเด็กก็จะค่อยๆ หายกลัว เด็กที่ตกใจต้องการคนปลอบใจมากกว่าการดูคำ เด็กต้องการที่จะเอาชนะสถานการณ์นั้นๆ ด้วยตัวของเขาเอง ถ้าเด็กได้พบเห็นเหตุการณ์ต่างๆ มากและพ่อแม่คอยช่วยแนะนำอธิบาย เด็กก็จะมีเหตุผลเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง ความกลัวต่างๆ ก็จะค่อยๆ หายไป

ความกลัวแบ่งออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้

2.8.1. สัตว์ชนิดต่าง ๆ ที่เด็กเ่อยถึงนั้นมีมากมายหลายชนิด ตั้งแต่สัตว์เล็ก คือ มด เือกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ไปจนถึงสัตว์ใหญ่ ๆ อาทิเช่น เสือและช้าง เป็นต้น

2.8.2. สถานการณ์น่ากลัวในที่นี้หมายถึงเหตุการณ์ หรือสิ่งต่างๆ ที่คุกคามความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยของเด็ก

2.8.3. สิ่งที่เป็นธรรมชาติได้แก่ ความร้อน ความหนาว ฟ้าแลบ ฟ้าผ่า เป็นต้น

2.8.4. สิ่งนอกเหนือธรรมชาติได้แก่ ผี ยักษ์ หรือสิ่งที่เชื่อกันว่าเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ ความกลัวของเด็กในสิ่งที่กล่าวมานี้แตกต่างกันไปตามเวลาและสถานที่และช่วงอายุ

## 2.9 อาการแบบไหนที่บ่งบอกว่าหวาดกลัว

ความกลัวตามวัยที่กล่าวมาคงไม่น่ากังวล แต่ถ้ากลัว “เกินเหตุ” หรือ กลัวแบบที่เป็นสัญญาณไม่ดีคงต้องสังเกตและดูแลแก้ไขกันเสียเนิ่น ๆ

## 2.10 วิธีเอาชนะความกลัว

วิธีกำจัดความกลัวก็ตามสาเหตุ เช่น ถ้ากลัวเพราะโดนขู่ อย่างกรณีตุ๊กแก ต้องรีบหยุดการขู่นั้น แล้วใช้เหตุผลคุยแทนถ้ากลัวเพราะเคยมีประสบการณ์ที่น่ากลัว ต้องใช้เวลา เช่น ถ้าเคยจมน้ำสำคัญน้ำ อย่างบังคับให้ลงสระน้ำ เปลี่ยนมาเป็นการค่อยๆ ทำให้ออกเล่นน้ำเอง อย่างการให้ได้ดูเพื่อนๆ เล่นน้ำในสระไปก่อน หรือให้ค่อยๆ คุ้นชินกับการเล่นน้ำในสระเล็กๆ อย่างสระเป่าลมที่มั่นใจได้ว่าไม่จมน้ำหรือสำคัญๆ ถ้ากลัวสุนัข แมว ลองให้ดูสารคดีสัตว์น่ารักๆ พาไปดูการแสดงโชว์สุนัข ค่อยๆ ฝึกให้คุ้นชินกับสัตว์เลี้ยง โดยต้องมั่นใจว่าสัตว์เลี้ยงนั้นเชื่อง และไม่ทำร้ายเด็ก

ถ้ากลัวเพราะรายการโทรทัศน์ ควรปรับการดูทีวีเลือกรายการที่เหมาะสมกับวัย และไม่ดูรายการที่ตื่นเต้นก่อนเข้านอน ควรดูทีวีร่วมกัน เพื่อที่จะได้คอยสังเกตพฤติกรรมและคอยอธิบาย ให้คำแนะนำตามความเหมาะสม ถ้าเลียนแบบความกลัวจากที่เห็นในทีวี ซึ่งอาจจะมีตัวละคร หรือดาราที่ชอบ แสดงความกลัวของบางอย่าง ต้องอธิบายให้เข้าใจว่า นั่นคือการแสดง ไม่ใช่เรื่องจริง แต่หากกลัวเพราะเลียนแบบ ซึ่งอาจจะเลียนแบบคนอื่น อย่างกรณีแมลงสาบดังที่กล่าวไปก็ควรปรับพฤติกรรมด้วย ถึงจะกลัวแค่ไหนก็ไม่ควรแสดงอาการตื่นตกใจให้เห็นเด็ดขาด การให้ความอบอุ่น สร้างความมั่นใจจะช่วยให้ไม่กลัวสิ่งใหม่ๆ ที่ได้พบเห็น อย่างถ้ากลัวเสียงฟ้าร้อง ควรโอบกอดเอาไว้ และเล่าถึงปรากฏการณ์ธรรมชาติที่เกิดขึ้นนี้ให้ฟัง จะเป็นในรูปแบบนิทาน หรือเชิงวิทยาศาสตร์ก็ได้ การทำเช่นนี้นอกจากจะช่วยพิชิตความกลัวให้ได้แล้ว ยังเป็นการปลูกฝังการรู้จักคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลให้อีกด้วย

## บทที่ 3

### หลักการออกแบบหนังสือนิทานและเทคนิคพิเศษ

#### 3.1 หลักการออกแบบหนังสือนิทาน

อรอนงค์ โชคสกุลและศรีอัมพร ประทุมรัตน์ (2544, หน้า10-12) ได้กล่าวถึงลักษณะของหนังสือสำหรับเด็ก ดังนี้

3.1.1. เนื้อหาของหนังสือต้องมีความเหมาะสมกับวัย ระดับชั้นและความสนใจของเด็ก เนื้อหาจะต้องมีความสนุกสนาน มีการดำเนินเรื่องน่าสนใจ ไม่ใช้การบรรยายมากเกินไป ไม่ทำให้น่าเบื่อ เด็กเล็ก ๆ ควรมีเนื้อหาเพียงเล็กน้อยใน 1 หน้า ถ้าเป็น เด็กที่โตขึ้น เนื้อหาจะเพิ่มขึ้นตามวัยของเด็กได้แต่ต้องดูความเหมาะสมเป็นเกณฑ์ในการจัดทำเนื้อหา

3.1.2. เนื้อหาต้องมีแก่นของเรื่องหรือวัตถุประสงค์อย่างชัดเจน เนื้อหาของหนังสือระดับเด็กเล็กควรมีความคิดรวบยอดเพียงอย่างเดียว เพื่อให้เข้าใจได้ง่ายไม่สับสน ส่วนเนื้อหาของเด็กที่กำลังย่างเข้าสู่วัยรุ่น จะมีความคิดรวบยอดมากกว่าหนึ่งก็ได้ แต่ต้องสอดคล้องกันอย่างมีระบบ และมีความเหมาะสมกลมกลืนได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

3.1.3. เนื้อหาจะต้องมีรูปแบบที่ชัดเจน เช่น จะเขียนเนื้อหาเป็นบทหรือแก้วหรือบทร้อยกรอง ก็ควรจะกำหนดให้แน่นอนก่อนจะลงมือเขียน นอกจากนี้จะกำหนดการเขียนเป็นบทหรือแก้วหรือบทร้อยกรองแล้ว ยังจะต้องกำหนดให้ชัดเจนอีกว่าจะเขียนเนื้อหาในรูปแบบใด เช่น นิทาน นิทานพื้นบ้าน เรื่องสั้น บทละคร บันทึกเรื่อง สารคดี เป็นต้น

3.1.4. ส่วนวนภาษา ลักษณะการเขียนประโยคในหนังสือเด็ก ส่วนวนภาษาและประโยคที่จะนำมาเขียนในหนังสือเด็กจะต้องเป็นภาษาง่าย ๆ อ่านแล้วสามารถเข้าใจความหมายได้โดยไม่ต้องนำมาแปลอีกครั้งและการเขียนทุกคำจะต้องถูกต้องตามหลักเกณฑ์ทางภาษา เด็ก ๆ จะได้นำไปใช้อย่างถูกต้องทั้งในด้านการเขียนและการนำไปใช้ต่อไป

3.1.5. ภาพประกอบที่ใช้ในหนังสือสำหรับเด็ก การใช้ภาพประกอบในหนังสือสำหรับเด็กมีหลายวิธี เช่น ภาพวาด ภาพถ่าย ภาพตัดปะ เป็นต้น ในการนำภาพมาประกอบหนังสือสำหรับเด็กเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งที่ผู้จัดทำจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการพัฒนาการของเด็กแต่ละวัย

เพื่อจะทำภาพได้อย่างเหมาะสมตามความสนใจและพัฒนาการของเด็กแต่ละวัย เช่น เด็กก่อนวัยเรียน  
เอกสารนี้เป็นลิขสิทธิ์ของหนังสือสำหรับเด็กและเยาวชน โดยผู้จัดทำหนังสือฉบับนี้ขอสงวนสิทธิ์ใน  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและตั้งอ้างถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

(อายุ 2-6 ขวบ) ควรเป็นหนังสือที่มีภาพมาก ๆ มีตัวหนังสือประกอบได้เล็กน้อย แต่สำหรับเด็กก่อนวัยรุ่น (อายุ 12-14 ขวบ) ไม่จำเป็นต้องมีภาพประกอบทุกหน้า

3.1.6. ขนาดตัวอักษรและขนาดของรูปเล่ม ในการจัดทำหนังสือสำหรับเด็ก ขนาดตัวอักษรที่ใช้ในเนื้อเรื่อง ควรจะให้เหมาะสมกับวัยของเด็ก เช่น เด็กวัยก่อนเรียน ใช้ตัวอักษรโต ขนาดประมาณ 20-30 พอยท์ (ประมาณ 1/2 ซม.) และตัวอักษรที่ใช้ไม่ควรเป็นตัวอักษรลวดลาย ควรเป็นตัวอักษรที่มีรูปแบบที่ชัดเจน อ่านง่าย การเขียนอักษรแต่ละตัวถูกต้องตามหลักเกณฑ์ทางภาษา เด็กวัยที่สูงขึ้น ตัวอักษรจะมีขนาดลดลงได้ตามความเหมาะสม สำหรับขนาดของรูปเล่ม หนังสือสำหรับเด็กควรมีขนาดไม่เล็กหรือใหญ่เกินไป จำนวนหน้าก็เช่นเดียวกัน ต้องมีจำนวนเหมาะสมกับวัยของเด็ก

ก. จำนวนหน้าของหนังสือสำหรับเด็กที่นิยมจัดทำกัน มีดังนี้

1.7.1. จำนวน 8-16 หน้า สำหรับเด็กวัย 2-5 ขวบ

1.7.2. จำนวน 16-32 หน้า สำหรับเด็กวัย 6-11 ขวบ

ข. ขนาดรูปเล่มของหนังสือสำหรับเด็ก

1.8.1. ขนาด 8 หน้ายก (18.5 × 26 ซม.)

1.8.2. ขนาด 16 หน้ายกเล็ก (13 × 18.5 ซม.)

1.8.3. ขนาด 16 หน้ายกใหญ่ (14.8 × 21 ซม.)

3.1.7 การจัดทำขนาดรูปเล่ม

จะเป็นแนวนอนหรือแนวตั้งก็ได้ ในการจัดทำรูปเล่ม การเข้าเล่มก็เป็นส่วนสำคัญเพราะถ้าทำรูปเล่มไม่แข็งแรง จะทำให้หนังสือขาดได้ง่าย ไม่สะดวกในการนำไปอ่านของเด็กๆ ปกของหนังสือจึงควรใช้กระดาษหนาทำปกแข็ง เพื่อความแข็งแรงและคงทน นอกจากลักษณะหนังสือสำหรับเด็กที่กล่าวมาแล้ว ในตอนท้ายสุดของหนังสือสำหรับเด็กอาจจะมีกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาและมีความสัมพันธ์กับหนังสือให้เด็ก ๆ ได้ทำกิจกรรมนั้น ๆ หลังจากอ่านหนังสือสำหรับเด็กจบแล้ว เช่น คำอธิบายศัพท์ คำถาม แบบฝึกหัด เกม หนังสืออ้างอิง เป็นต้น

ถวัลย์ มาศจรัส (2538, หน้า 28) กล่าวถึงข้อสรุปเรื่องสำหรับเด็กสนใจ จากการประชุมปฏิบัติการเขียนหนังสือสำหรับเด็กที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ประสานมิตร) ร่วมกับ UNESCO ระหว่างวันที่ 18-28 พฤษภาคม 2533 นั้นได้สรุปเรื่องสำหรับเด็กสนใจดังนี้

ก. อายุ 1-3 ปี จะชอบเรื่องสั้น ๆ มีตัวละคร 2-3 ตัว โครงเรื่องไม่ซับซ้อนและจบเรื่องด้วยความสมหวัง

ข. อายุ 4-5 ปี จะชอบเทพนิยาย นิยายเกี่ยวกับสัตว์ ชอบฟังเพลงहे่กล่อม

ค. อายุ 5-8 ปี สนใจภาพ ชอบเรื่องง่าย ๆ ที่อ่านเข้าใจด้วยตัวเอง ประเภท เทพนิยาย

นิยายพื้นบ้าน ถ้าโครงเรื่องซับซ้อนไม่มากนักเด็กจะเข้าใจได้

ง. อายุ 8-10 ปี ชอบนวนิยาย สารคดี ชอบอ่านหนังสือด้วยตนเอง ชอบอ่านหนังสือที่มีเนื้อหาสาระ เรื่องวิทยาศาสตร์ ธรรมชาติ เครื่องยนต์กลไก ชีวิตประวัติของบุคคลสำคัญ เด็กผู้หญิง สนใจโคลง กลอน ส่วนเด็กผู้ชายไม่ค่อยชอบ ภาษาที่ใช้เขียน เรื่องให้เด็กวัยนี้อ่านควรใช้ภาษาพูด เด็กจะให้ความสนใจติดตามอ่าน

จ. อายุ 11-16 ปี การเขียนเรื่องให้เด็กวัยนี้อ่าน จะต้องใช้เทคนิคและกรรมวิธี เช่นเดียวกับ การเขียนเรื่องสำหรับผู้ใหญ่ เด็กวัยนี้ชอบอ่านเรื่องยาว เรื่องที่มีเนื้อหาสาระ เรื่องสมจริง

นิทานและเรื่องเล่า ถือเป็นมรดกทางวัฒนธรรมสำคัญ ที่ “คนไทย” ในอดีตใช้เป็นกลไกในการพัฒนาสติปัญญา สุขภาพ กิริยามารยาทและคุณธรรมจริยธรรมในเด็กได้อย่างแยบยลและได้ผล ควรที่คนไทยสมัยใหม่จะหันมาทบทวน และใช้เป็นกระบวนการในการอบรมบ่มเพาะเด็กในวันนี้ เพราะเป็นยุคสมัยที่ผู้ใหญ่ให้อิสระแก่เด็กในการใช้ชีวิต ในการตัดสินใจเรื่องต่างๆ เกี่ยวกับตนเอง โดยที่มีผู้ใหญ่ดูแลเด็กห่างๆ ควบคุมการกินอยู่ด้วยการสั่ง มีการชี้แจงเหตุผลน้อย ไม่มีเครือข่ายที่พร้อมล้อมชีวิตที่ทะเลาะวิวาทเด็ก พ่อแม่ให้วัตถุทดแทนความรัก ความอบอุ่นจนกระทั่งหลงลืม ละทิ้งวัฒนธรรมและหลักศีลธรรมอันดีงามอันเป็นรากฐานทางจิตใจของคนไทยในอดีต

นิทานจึงถือเป็นสิ่งจำเป็นที่เด็กพึงได้รับ เพราะนิทาน คือ

1. แรغبันดาลใจ และเป็นสิ่งหล่อเลี้ยงชีวิตที่ดีสำหรับเด็ก
2. แบบอย่างที่ดี ที่จะเป็นแรงกระตุ้นเร้าให้เด็กได้ทำในสิ่งที่ฝันให้เป็นจริงได้ด้วยเพราะในสังคมไทยหาแบบอย่างที่ดีได้ยาก
3. ความงดงามที่ทำให้เด็กรู้สึกว่าเป็นชีวิตยังมีความงดงามหลงเหลืออยู่
4. การเรียนรู้ที่สนุกสนานอย่างไม่สิ้นสุดและเป็นการเรียนรู้สู่ความเป็นจริง เพราะนิทานคือ ส่วนหนึ่งของความจริง
5. สิ่งเชื่อมโยงความรู้สึกกับบางสิ่งบางอย่างที่กว้างไกล จับต้องไม่ได้และเป็นสิ่งที่ผู้ใหญ่อาจไม่เข้าใจแต่เด็กๆ สัมผัสถึงความงดงามหรือความพิเศษของสิ่งนั้นได้จากความรู้สึกที่สัมผัสถึง
6. ช่องทางที่ดีขึ้นของชีวิตด้วยเด็กได้ค้นพบ “เพื่อน” ที่เข้าอกเข้าใจกัน
7. ช่องทางที่จะได้ปลดปล่อยอารมณ์ผ่าน “สะพานแห่งจินตนาการ” จนเกิดเป็นความคิดสร้างสรรค์อันเป็นจุดกำเนิดพลังแห่งชีวิตอย่างมหาศาล
8. ปัจจัยสำคัญที่สามารถเปลี่ยนอารมณ์จากเด็กที่ตกอยู่ในภาวะทุกข์ยากลำบาก ให้เป็นอารมณ์สุนทรียจนสร้างความจรโลงใจขึ้นมาได้
9. สิ่งที่เด็กชอบและต้องการ แม้จะตอบไม่ได้ว่าอ่านนิทานเพื่ออะไร

นิทาน เป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่สามารถตอบสนองความต้องการของเด็กๆ ที่มีใช้เพียงการช่วยเสริมจินตนาการของเด็กๆ ให้กว้างไกลเท่านั้นแต่ “นิทาน” ยังตอบสนองความต้องการของเด็กได้ครบถ้วน ด้วยเพราะนิทานทุกเรื่องจะแฝงสิ่งที่เด็กต้องการในทุกด้าน ได้แก่ เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและคู่อ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

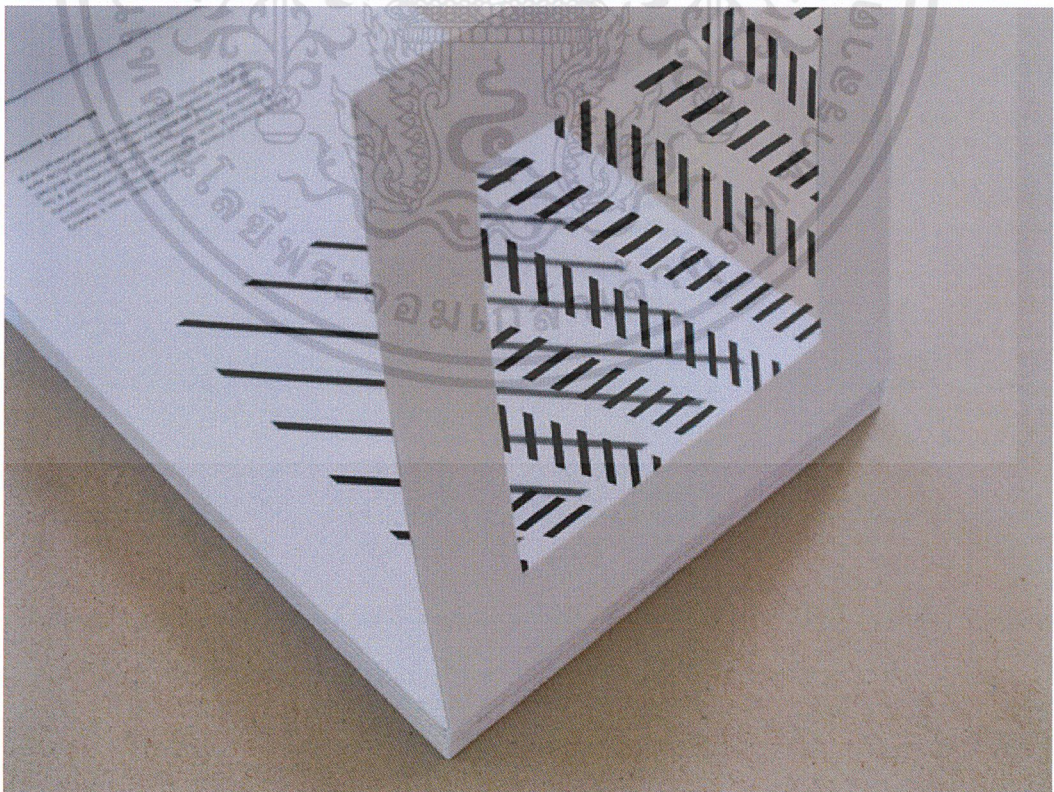
- ความต้องการความรัก
- ความต้องการให้คนอื่นสนใจ
- ความต้องการให้ความรักแก่คนอื่น
- ความต้องการเล่น
- ความต้องการบริโภค
- ความต้องการสิ่งวิเศษมหัศจรรย์
- ความต้องการสิ่งที่สวยงาม
- ความต้องการสัมผัสสิ่งลิ้มรส
- ความต้องการความสนุกสนาน ขบขัน บันเทิง

ดังนั้น การสร้าง นิทาน สำหรับเด็ก จึงเป็นความละเอียดอ่อนที่ควรใส่ใจ

### 3.2 เทคนิคพิเศษ

เทคนิคที่ใช้ในชุดหนังสือนิทานจะแบ่งเป็น 3 เทคนิค คือ

#### 3.2.1. การทำภาพซ้อน และสื่ออินเตอร์แอคทีฟ



ภาพที่ 3.2.1 ตัวอย่างเทคนิคภาพซ้อน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 3.2.2. POP-UP

หนังสือสามมิติ (Pop-up books) คือ สื่อสิ่งพิมพ์ประเภทหนึ่ง ที่สร้างความน่าสนใจ ตื่นตาตื่นใจให้กับผู้อ่าน รูปเล่มนอกจากจะมีภาพ มีตัวหนังสือ แล้วยังมีสิ่งอื่นที่แปลกไปจากหนังสือธรรมดา ภาพประกอบในหนังสือจะโผล่ออกมาจากพื้นของกระดาษได้ เมื่อหนังสือถูกเปิดขึ้น และภาพจะถูกพับเก็บลงไป เมื่อปิดหนังสือลง ลักษณะเด่นของหนังสือสามมิติ อยู่ที่ความน่าตื่นตาตื่นใจ จากการที่มีกลไกที่ซับซ้อนสามารถดึงดูดความสนใจของผู้อ่านได้ เป็นการบอกเล่าเรื่องราวต่างๆ โดยที่เนื้อหาจะเป็นเรื่องราวเดียวกันทั้งเล่ม

ภาพประกอบหนังสือสามมิติ (Pop-up books) ที่ต้องการเน้นให้เกิดคุณค่าทางความงาม และความตื่นตาตื่นใจของภาพประกอบ ที่จะทำหน้าที่ในการถ่ายทอดจินตนาการออกมาเป็นรูปแบบ Pop-up เพื่อวางแนวทางในการนำเสนอตามแนวความคิด ไปจนถึงการออกแบบ การจัดวางภาพประกอบ เพื่อต้องการให้เกิดประสิทธิผลในการสื่อสารมากที่สุด วัตถุประสงค์ของการออกแบบเพื่อมาใช้สร้างสรรค์ในงานออกแบบกราฟิก

ก. เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสร้างความโดดเด่นของสิ่งพิมพ์ ทำให้ผู้ดูหรือผู้อ่านได้รับรู้และยอมรับในรูปแบบของหนังสือ ลักษณะเด่นเฉพาะ และส่วนประกอบต่างๆ ในงานพิมพ์

ข. เพื่อสร้างสรรค์ความสวยงามทางด้านศิลปะของสื่อสิ่งพิมพ์ และสื่อถึงความคิดสร้างสรรค์ในการออกแบบและนำเสนอภาพประกอบ Pop-up เพื่อการนำเสนอที่แปลกใหม่ขึ้นมา และเน้นการสร้างคุณค่าทางความสวยงามและความโดดเด่น เป็นการพัฒนาความคิด ความรู้สึก ตลอดจนการก่อให้เกิดความงอกงามทางจิตใจ

ค. เพื่อดึงดูดความสนใจแก่ผู้อ่านและกลุ่มเป้าหมายโดยตรง ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบภาพประกอบ Pop-up การจัดวาง หรือเนื้อหาภายในภาพประกอบ Pop-up ตลอดจนสีสันทันและภาพประกอบ Pop-up ที่ปรากฏจะเป็นส่วนกระตุ้นให้เกิดความสนใจและตื่นตาตื่นใจไปในขณะเดียวกัน

ด. เพื่อให้การนำเสนอข้อมูลเกิดความง่ายในการจดจำ ภาพประกอบ Pop-up และแนวทางการออกแบบนั้นจะทำให้เกิดความชัดเจนของเนื้อหาสาระมากยิ่งขึ้น ภาพประกอบ Pop-up จะทำให้ผู้อ่านเข้าใจความหมายที่ผู้จัดทำต้องการสื่อได้ง่ายยิ่งขึ้น เอกลักษณะของการออกแบบจะช่วยเน้นความทรงจำได้ดียิ่งขึ้น

ง. เพื่อปกปิดความด้อยในคุณภาพของวัสดุการพิมพ์ อาจจะเป็นเหตุผลในด้านงบประมาณ หรือเรื่องของวัสดุที่มีอยู่ เป็นเหตุผลประกอบที่ทำให้สิ่งพิมพ์นั้นด้อยความน่าสนใจลงไปบ้าง ภาพประกอบ Pop-up และการออกแบบที่ดีจะช่วยดึงดูดความสนใจและลดความสนใจเกี่ยวกับจุดด้อยลงไปได้บ้าง

จ. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการสื่อความหมายของภาพประกอบ Pop-up การออกแบบและการใช้ภาพประกอบ Pop-up ที่เหมาะสมจะช่วยให้สื่อความหมายได้ตรงตามวัตถุประสงค์และเข้าใจได้ง่าย ใช้เวลาน้อยขึ้น และเพิ่มความชัดเจนของสาระได้มากยิ่งขึ้น



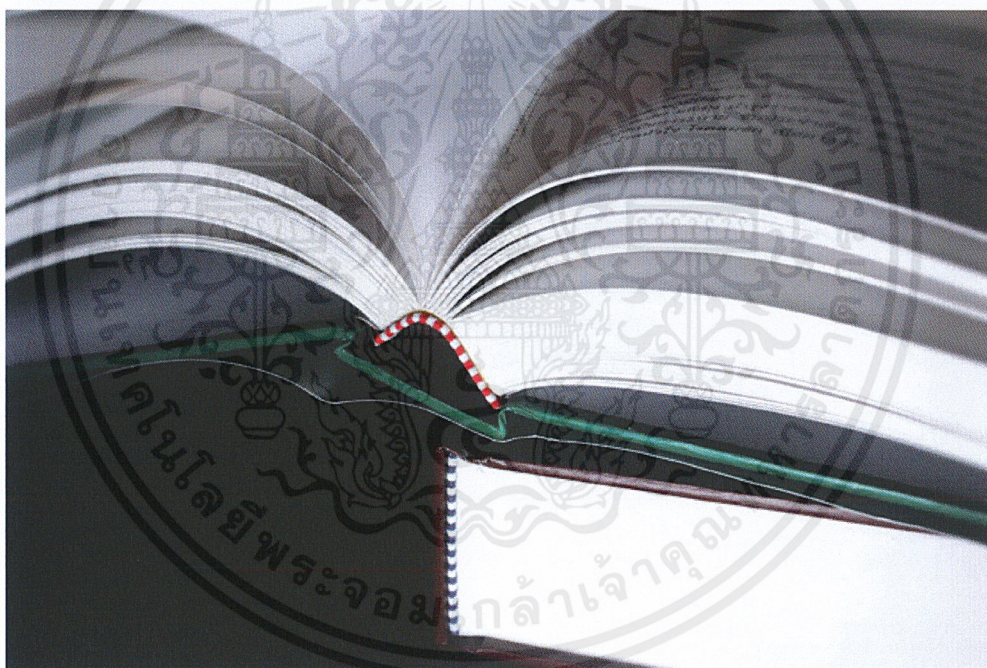
ภาพที่ 3.2.2 ตัวอย่างเทคนิค Pop - up

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมีให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 3.3 การเข้าเล่ม

#### 3.3.1. การเข้าเล่มแบบเย็บกึ่ง

การเข้าเล่มแบบเย็บกึ่งนี้ทนที่สุด กางออกได้มาก ยกตัวอย่างเช่น พจนานุกรม ดิกชันนารี สารานุกรม เล่มใหญ่ๆ จำนวนหน้ามากๆ บางเล่มเป็นพื้นหน้าก็มี เขาเข้าเล่มด้วยการเย็บกึ่งที่ทั้งนั้น วิธีการก็ยุ่งยากพอสมควร โดยเอากระดาษทั้งเล่มมาแยกออกเป็นส่วนย่อยหลายๆ ส่วน แล้วเย็บแยกแต่ละส่วนเป็นเล่มเหมือน เย็บอกในข้อสาม แต่ใช้ด้ายเย็บ จากนั้นเอาเล่มย่อยๆ มาร้อยรวมกันเป็นเล่มใหญ่อีกที แล้วจึงหุ้มด้วยปกอีกชั้น



ภาพที่ 3.3.1 ตัวอย่างการเข้าเล่มแบบเย็บกึ่ง

### 3.3.2. การเข้าเล่มแบบปีกผีเสื้อ

การเข้าเล่มแบบปีกผีเสื้อนี้ให้ความสวยงาม หรุษรา และอลังการ สามารถกางออกได้ถึง 180 องศา มีเอกลักษณ์โดดเด่น ไม่เหมือนใคร



ภาพที่ 3.3.2 ตัวอย่างการเข้าเล่มแบบปีกผีเสื้อ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

### 3.4 ประเภทกระดาษสำหรับพิมพ์

#### 3.4.1. กระดาษอาร์ต (Art Paper)

เป็นกระดาษที่ทำจากเยื่อเคมี (เยื่อที่ผลิตโดยใช้สารเคมี) และเคลือบผิวให้เรียบด้านเดียวหรือทั้งสองด้าน การเคลือบอาจจะเคลือบมันเงาหรือแบบด้านก็ได้ มีสีขาว น้ำหนักอยู่ระหว่าง 80 – 160 กรัม/ตารางเมตร ใช้สำหรับงานพิมพ์ที่ต้องการความสวยงาม งานพิมพ์สอดสี เช่น แคตตาล็อก โบรชัวร์

#### 3.4.2. กระดาษปอนด์ (Bond Paper)

เป็นกระดาษที่ทำจากเยื่อเคมีที่ผ่านการฟอกและอาจมีส่วนผสมของเยื่อที่มาจากเศษผ้า มีสีขาว ผิวไม่เรียบ น้ำหนักอยู่ระหว่าง 60 – 100 กรัม/ตารางเมตร ใช้สำหรับงานพิมพ์ที่ต้องการความสวยงามปานกลาง พิมพ์สีเดียวหรือหลายสีก็ได้

#### 3.4.3. กระดาษการ์ด (Card Board)

เป็นกระดาษที่มีความหนาและแข็งแรงประกอบด้วยชั้นของกระดาษหลายชั้น ชั้นนอกสองด้านมักเป็นสีขาว แต่ก็มีการ์ดสีต่าง ๆ ให้เลือกใช้ บางชนิดมีผิวเคลือบมันเรียบ ซึ่งเรียก กระดาษอาร์ตการ์ด น้ำหนักกระดาษการ์ดอยู่ระหว่าง 110 – 400 กรัม/ตารางเมตร ใช้สำหรับทำปกหนังสือ บรรจุภัณฑ์ที่มีราคา เช่น กล่องเครื่องสำอาง

### 3.5 การเคลือบผิวกระดาษ

การเคลือบผิว (Coating) แบ่งได้หลายประเภทดังนี้

#### 3.5.1. เคลือบวานิชเงา

เคลือบผิวกระดาษให้เงาด้วยวานิช ให้ความเงาไม่สูงมาก แนะนำใช้เพื่อป้องกันหมึกพิมพ์และผิวกระดาษจากการเสียดสีและให้ความเงางาม

#### 3.5.2. เคลือบวานิชด้าน

เคลือบผิวกระดาษด้วยวานิชแบบหนึ่งทำให้ผิวด้าน ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้ไม่ค่อยให้ความแตกต่างจากวานิชธรรมดาเท่าใดนัก ลูกค้านักและโรงพิมพ์จึงไม่ค่อยนิยมใช้กัน

#### 3.5.3. เคลือบขัดเงา

เหมาะสำหรับงานประเภท กล่อง บรรจุภัณฑ์ได้แก่ กล่องอาหาร กล่องยา กล่องของเล่นเด็ก กล่องเครื่องสำอางค์ แพงสินค้า ให้ความเงางามสูง และราคาไม่แพง เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

#### 3.5.4. เคลือบยูวี

เป็นการเคลือบสิ่งพิมพ์โดยน้ำยาที่แห้งตัวด้วยแสงอุลตราไวโอเล็ต ให้ความเงามกับงานพิมพ์ ซึ่งงานที่นิยมเคลือบประเภทนี้ได้แก่ ปกนิตยสาร แผ่นพับ ฉลาก โบว์ชัวร์ เป็นต้น นอกเหนือจากการเคลือบยูวีเต็มแผ่นแล้ว เรายังบริการเคลือบแบบเว็ลลีนสำหรับ ดิจทาวหรือดี Lot Number อีกด้วย

#### 3.5.5. เคลือบพีวีซีเงา

เคลือบผิวกระดาษด้วยฟิล์มพีวีซีที่มีผิวมันวาว ซึ่งจะทำให้กระดาษที่เคลือบแล้ว มีความคงทนและยังให้ความเรียบและความเงามากกว่าการเคลือบแบบยูวีด้วย แต่ต้นทุนจะสูงกว่า

#### 3.5.6. เคลือบพีวีซีด้าน

เคลือบผิวกระดาษด้วยฟิล์มพีวีซีที่มีผิวด้านคล้ายผิวของกระจกฝ้าแต่สามารถมองผ่านทะลุถึงภาพพิมพ์ได้ ให้ผลลัพธ์ที่ดีและนิยมใช้กันมาก มักให้ทำเคลือบเงาเฉพาะจุด (Spot UV.) ควบคู่ไปด้วย

#### 3.5.7. เคลือบวอเตอร์เบส water based

เคลือบผิวกระดาษให้น้ำด้วยวานิชชนิดใช้น้ำเป็นตัวทำละลาย กระดาษที่เคลือบด้วย water based จะมีลักษณะเงาที่เป็นธรรมชาติ ไม่เงามากเหมือนการเคลือบแบบอื่นๆ

#### 3.5.8. เคลือบบลิสเตอร์แพ็ค PVC/PET

การเคลือบผิวกระดาษด้วยน้ำยาชนิดหนึ่งเพื่อให้สามารถติดกับพลาสติก ที่ขึ้นรูปผลิตภัณฑ์ได้เคลือบเงาเฉพาะจุด (Spot UV) ในที่นี้หมายถึงการเคลือบspot uv ชนิดเงาใน เฉพาะบางบริเวณของงานพิมพ์ เช่น โลโก้, ตัวอักษรบางจุดหรือภาพที่ต้องการเน้น ซึ่งจะนิยมเคลือบ พีวีซีด้านทั้งแผ่นก่อนการเคลือบยูวีเฉพาะจุด เพราะจะทำให้งานออกมาดูดีกว่าการ spot uv เพียงอย่างเดียว นอกจากนี้ยังมีการเคลือบสโปตยูวีอีกหลายชนิดเช่น

เคลือบ SPOT UV : ด้าน

เคลือบ SPOT UV : ทราบ

เคลือบ SPOT UV : กากเพชร

เคลือบ SPOT UV : มุก

เคลือบ SPOT UV : กลิ่นน้ำหอม

เคลือบ SPOT UV : หมึกเรืองแสง

## บทที่ 4

### แนวความคิดในการสร้างสรรค์

#### 4.1 แนวคิดหนังสือ

เด็กในวัย 7 -9 ปี อยู่ในช่วงของวัยแห่งการผจญภัย และเป็นวัยที่กำลังอยู่กับกลุ่มเพื่อน วิธีการเล่าเรื่องจึงใช้ลักษณะสมมุติตัวผู้อ่านเหมือนเป็นตัวละครหนึ่งในนิทาน เพื่อความสมจริงและเพิ่มอรรถรสในการอ่าน ให้เหมือนรู้สึกที่กำลังอ่านบันทึก บรรยายความกลัว ความรู้สึก ในขณะเดียวกันก็มีภาพประกอบและเทคนิคเพื่อเพิ่มความน่าสนใจ และกระตุ้นอารมณ์ร่วมมากขึ้นอีกด้วย

#### 4.2 แนวทางในการออกแบบ

การออกแบบต้องสามารถทำให้เทคนิคที่เลือกไว้ นำเสนอรูปแบบความกลัวแบบต่างๆ ได้อย่างชัดเจน คือ

##### 4.2.1. ด้านนอกของตัวหนังสือ

ปกหน้าและปกหลัง ออกแบบให้เหมือนหนังสือนิทาน ที่มีสีสันสดใส และหยิบเอารูปภาพที่บ่งบอกถึงเนื้อหาข้างในหนังสือ ออกมาอธิบายอย่างชัดเจน เช่น เรื่อง ฝน ฟ้า อากาศ ภาพน้ำปกจะเป็นพายุฝน และ เรื่อง ความมืด ภาพน้ำปกจะเป็น ภาพเงาสีทอนของวัตถุประกอบเข้ากับดวงตาของปีศาจ ทำให้ดูลึกลับ ใช้สีที่สดใส ชัดเจน เพิ่มดึงดูดความสนใจของเด็ก พื้นผิวกระดาษใช้การเคลือบมันเพื่อเพิ่มความแวววาว น่าสนใจ นำสัมผัส ใช้ลักษณะปกเป็นปกแข็ง เพื่อความแข็งแรง ทนทาน และลักษณะรูปเล่มที่สวยงาม

##### 4.2.2. การจัดวางหน้ากระดาษ

ใช้การจัดวาง ภาพประกอบกับตัวหนังสือเป็นแต่ละหน้าคู่ โดยวางตัวหนังสือในสัมพันธ์ไปกับรูปภาพ เพื่อความสวยงามและน่าสนใจ ใช้ลักษณะ ตัวหนา ตัวบาง และตัวเอน ในตัวหนังสือ เพื่อเพิ่มอรรถรสในการอ่าน ให้ผู้อ่านมีอารมณ์ร่วม การจัดวางตัวหนังสือจัดวางเป็นกลุ่ม เพื่อให้สามารถอ่านได้อย่างรวดเร็ว และไม่ต้องกวาดสายตาวาวๆ เวลานาน

#### 4.2.3. Typography

เลือกใช้ลักษณะตัวอักษรที่อ่านง่าย ชัดเจน เพื่อให้เหมาะสมกับวัยเด็กที่อ่าน

#### 4.2.4. การใช้เทคนิคประกอบเนื้อหา

แต่ละเล่มมีเนื้อหาและประเด็นที่ต้องการสื่อแตกต่างกันไป เพราะฉะนั้น เทคนิคที่นำมาใช้ ในแต่ละเล่มก็ย่อมมีหลากหลาย และทำให้เนื้อหาน่าสนใจมากยิ่งขึ้น

##### ก. ความมืด

มีเด็กจำนวนมากที่เป็นโรคหวาดกลัว กลัวเวลากลางคืน กลัวความมืด กลัวอยู่คนเดียว กลัวนอนไม่หลับ และกลัวเหงา เขารู้สึกอย่างนั้นจริงๆ ในเวลากลางคืน บางคนถึงขั้น ซึมเศร้าและไม่อยากเข้านอน เด็กส่วนใหญ่ที่กลัวความมืด กลัวเพราะว่าถ้าเกิดอะไรขึ้นจะเอาตัวไม่รอด อาจมีประสบการณ์ชีวิตไม่ดีเกี่ยวกับกลางคืนหรือความมืดมาก่อน เช่น ถูกทิ้งให้อยู่ลำพังตอนวัยเด็ก รู้สึกอ้างว้างว่าเหว่ หรือถูกทำร้าย ทรมาน หวาดกลัวในเวลาค่ำคืนมาก่อน จึงเป็นประสบการณ์ฝังใจ หรือเขาอาจใช้ความมืดเป็นสัญลักษณ์ของสิ่งรัก ที่ไม่ยอมจากกันได้ จึงหันมากลัวความมืด แทนที่จะกลัว สิ่งรักหรือคนรักนั้น ทั้งหมดเกิดขึ้นจากจินตนาการที่เกินวัยของเด็ก และความไม่รู้ว่าจะทำอะไรอยู่เบื้องหลังความมืดนั้น อาจมองกิ่งไม้ ฝ่าหม้อที่กองๆกันอยู่ กลายเป็นปีศาจสร้างความกลัวขึ้นมาเอง และไม่กล้าเผชิญหน้ากับมัน

ในการนำเสนอในเรื่องนี้จึงใช้เทคนิคแผ่นใส มาเป็นภาพซ้อน คือภาพแผ่นใสจะเป็นรูปผีหรือปีศาจตามความกลัวของเด็ก พบเปิดออกมาจะกลายเป็นเพียงวัตถุธรรมดาๆทั่วไป ออกแบบโดยใช้ Shape ของวัตถุให้สอดคล้องไปกับเงาบนแผ่นใส ทั้งนี้การออกแบบก็เพื่อนำเสนอให้เด็กมองภาพตามความจริงที่เป็นอยู่ ลดจินตนาการลง และหันหน้ามาเผชิญกับความจริง

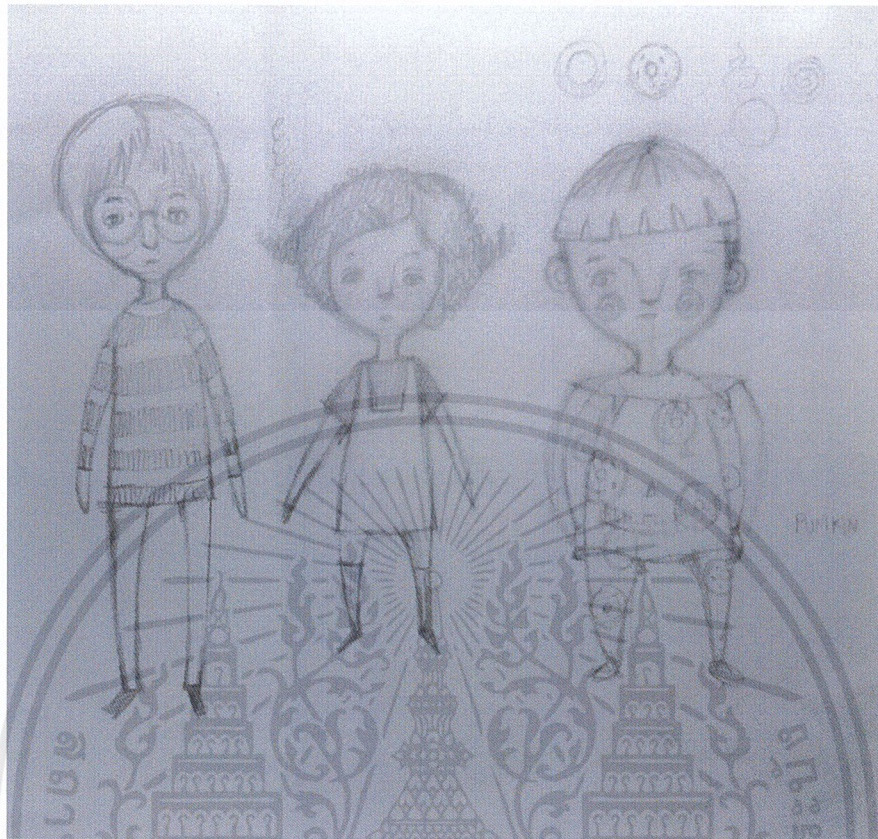
##### ข. ฝน ฟ้า อากาศ

เด็กจำนวนไม่น้อย รวมทั้งผู้ใหญ่ยังคงมีความกลัวในฝน ท้องฟ้า อากาศ พายุฝน เสียงฟ้าผ่า ฟ้าร้อง ทั้งหมดนั้นเกิดจากการที่เสียงทำให้เกิดตกใจ กลัวปรากฏการณ์นั้นจะทำอันตรายกับชีวิตตัวเอง จึงเกิดความกลัวขึ้น ในเด็กวัย 7 - 9 ปี ความกลัวชนิดนี้จะยังคงอยู่เกิดจากการไม่เข้าใจในความเป็นธรรมชาติของปรากฏการณ์นั้น ทำให้เกิดจินตนาการเกิดจริงไปถึงสิ่งที่ร้ายๆ บทท้องฟ้า ทำให้เกิดความกลัวไปโดยปริยาย จนถึงขั้นวิตกกังวลทุกครั้ง หากเกิดพายุฝนขึ้น

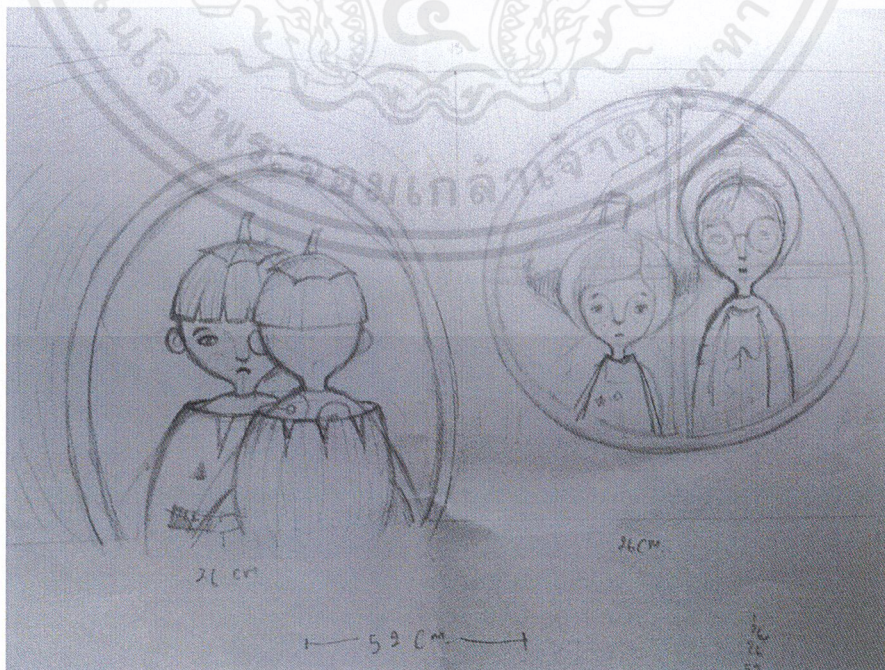
ในการนำเสนอในเรื่องนี้จึงใช้เทคนิค Pop - up เพิ่มเพิ่มความน่าสนใจและมีลูกเล่นเพิ่มขึ้น เพื่อความเพลิดเพลิน ใช้นำเสนอความจริงของนิทานที่สร้างมาเพื่อเบี่ยงเบนความกลัว และปรับทัศนคติด้านลบต่อฝน ฟ้า อากาศ ให้กลายเป็นด้านบวก





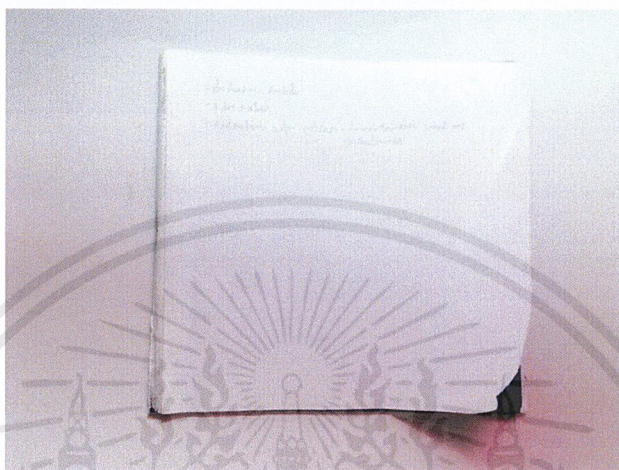


ภาพที่ 5.5 แบบร่างตัวละครหลักในนิทาน

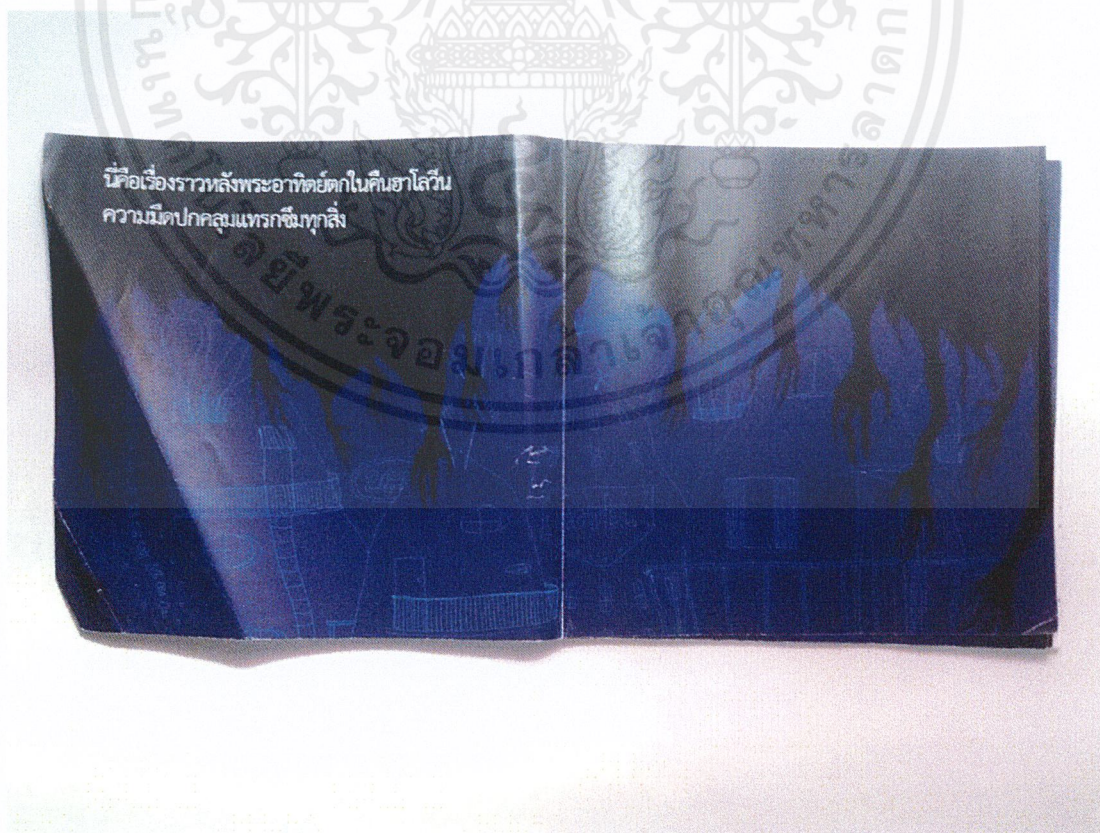


เอกสารนี้เป็นเอกสารภาพที่ 5.6 แบบร่างตัวละครหลักในนิทาน นำมาล้องวาดประกอบขึ้นเนื้อเรื่องจริงขึ้นด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

พอได้เนื้อหาที่ทำมอคอ์พขึ้นมาหนึ่งเล่ม เพื่อทดลองเทคนิคต่างๆว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ ควรใช้วัสดุอะไรในการจำลองรูปเล่มก่อนทำจริง เพื่อลดความผิดพลาดก่อนทำเล่มจริง

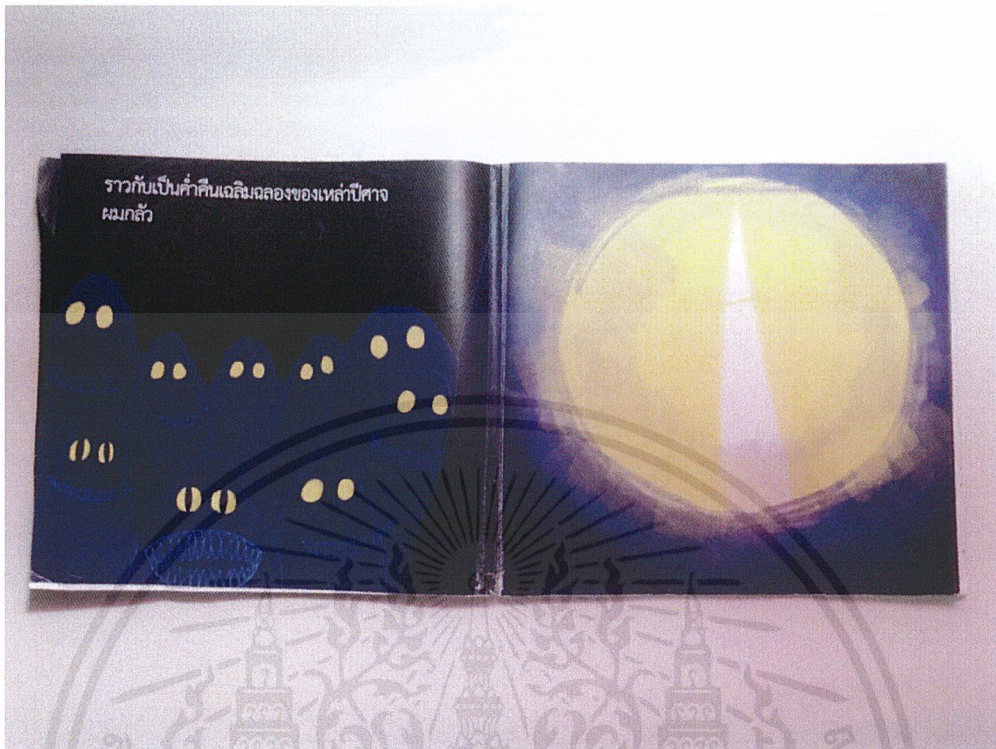


ภาพที่ 5.7 ตัวอย่างมอคอ์พ



ภาพที่ 5.8 ตัวอย่างแบบร่างภาพที่ 1

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ดัดแปลงเนื้อหาและรูปร่างอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.9 ตัวอย่างแบบร่างภาพที่ 2



ภาพที่ 5.10 ตัวอย่างแบบร่างภาพที่ 3

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 5.11 ตัวอย่างแบบร่างภาพที่ 4



ภาพที่ 5.12 ตัวอย่างแบบร่างภาพที่ 5

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นิยญาติให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ทดลองทำจริงหนึ่งหน้า เพื่อดูความเหมาะสมของเทคนิคแผ่นใสที่เลือกใช้



ภาพที่ 5.13 ตัวอย่างแบบร่าง ภาพก่อนเปิดแผ่นใส เพื่อทดลองเทคนิค

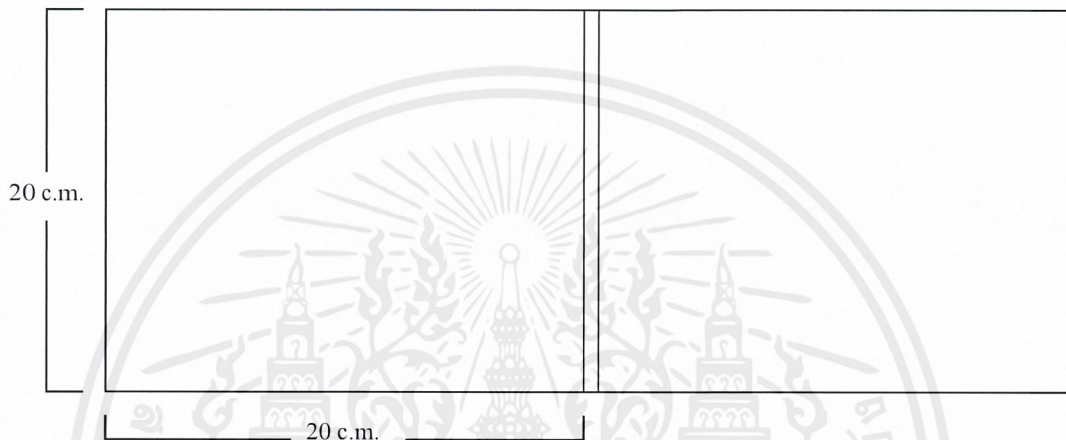


ภาพที่ 5.14 ตัวอย่างแบบร่าง ภาพหลังเปิดแผ่นใส เพื่อทดลองเทคนิค

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## 5.2 ระบบตาราง ( Grid System )

ตัวหนังสือแต่ละกลุ่ม ใช้การจัดวางแบบกึ่งกลาง สอดคล้องไปกับภาพประกอบ โดยวัดให้ห่างจากขอบกระดาษอย่างน้อยที่สุดคือ 1.30 เซนติเมตร



ภาพที่ 5.2 ระบบตารางของหนังสือ

## 5.3 ตัวอักษร ( TypeFace )

เลือกใช้ฟอนต์ TH Sarabun new ที่มีความชัดเจนในตัวอักษร และเป็นฟอนต์มีหัวอักษร เพื่อความง่ายต่อการอ่าน และใช้ขนาดฟอนต์ 26 pt  
ตัวอย่างฟอนต์

ก ข ค ง จ ฉ ช ซ ญ ฎ ฏ ฐ ฑ ฒ ณ ด ต ถ ท ธ น  
บ ป ผ ฝ พ ฟ ภ ม ย ร ล ว ศ ษ ส ห ฬ อ

## 5.4 ขั้นตอนการประกอบรูปเล่ม

### 5.5.1 กระดาษ

สำหรับการพิมพ์ในส่วนภาพประกอบ เลือกใช้กระดาษอามันบาง เพื่อความแวววาว และดูมีคุณค่าในการพิมพ์ และใช้กระดาษที่ต่างออกไป เช่น แผ่นใส เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

ในเทคนิคภาพซ้อน เรื่องความมืด และใช้กระดาษอาทมันหนา ในเทคนิคการทำป๊อปอัพ เรื่อง พายุฝน

#### 5.5.2. ระบบพิมพ์

ใช้ระบบอิงค์เจ็ท ซึ่งเหมาะกับการพิมพ์ในปริมาณน้อยๆ

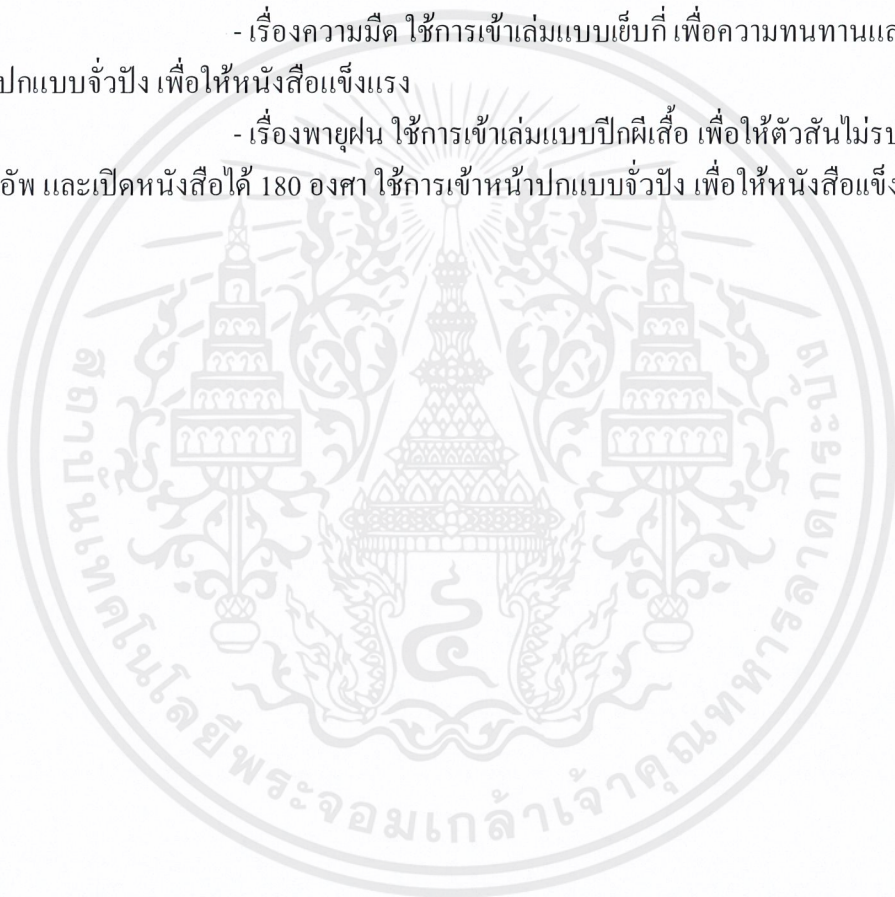
#### 5.5.3. การเคลือบ

ใช้การเคลือบกระดาษแบบมัน เพื่อเพิ่มความแวววาว น่าสนใจ และเป็น การรักษาคุณภาพสี และกระดาษ เพื่อความทนทานอีกด้วย

#### 5.5.4. การเข้าเล่ม

- เรื่องความมืด ใช้การเข้าเล่มแบบเย็บกึ่ง เพื่อความทนทานและใช้การเข้า หน้าปกแบบจั่วปิ้ง เพื่อให้หนังสือแข็งแรง

- เรื่องพายุฝน ใช้การเข้าเล่มแบบปกผีเสื้อ เพื่อให้ตัวสันไม่รบกวนในส่วน ป๊อปอัพ และเปิดหนังสือได้ 180 องศา ใช้การเข้าหน้าปกแบบจั่วปิ้ง เพื่อให้หนังสือแข็งแรง



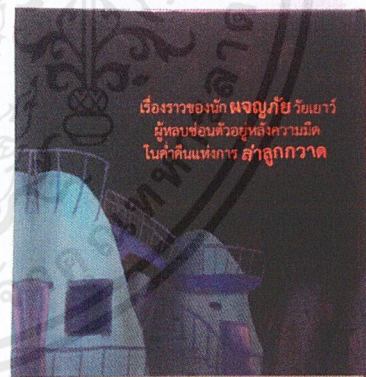
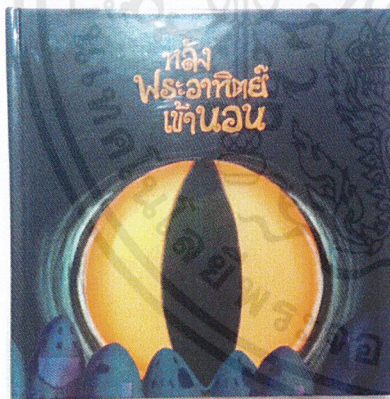
## บทที่ 6

### ผลงานที่สำเร็จ

#### 6.1 ผลที่สำเร็จ

ผลงานที่สำเร็จคือ หนังสือนิทาน จำนวน 2 เล่ม คือ เรื่องความมืด (ชื่อเรื่อง หลังพระอาทิตย์เข้านอน ) และ เรื่องพายุฝน ( ชื่อเรื่อง นิทานหลังก้อนเมฆ ) แต่ละเล่ม มีจำนวน 10 หน้าคู่ สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมาย

เรื่อง หลังพระอาทิตย์เข้านอน

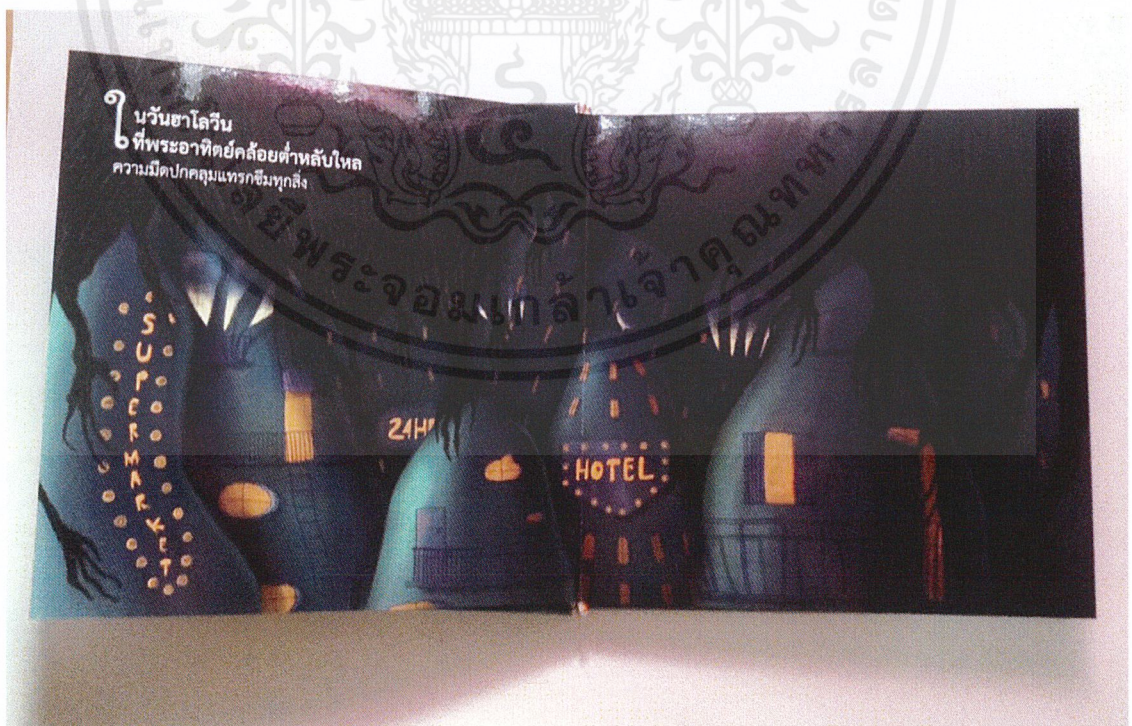


ภาพที่ 6.1.1 ปกหน้าและปกหลัง เรื่องความมืด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.1.2 หน้ารองปก เรื่องความมืด

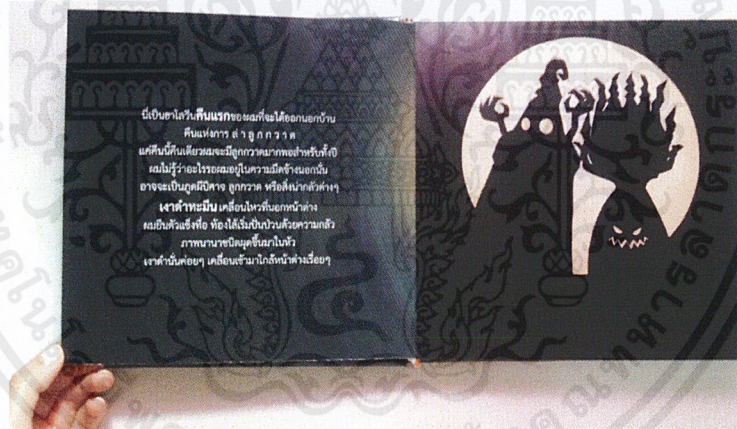


ภาพที่ 6.1.3 หน้าที่ 1 เรื่องความมืด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.1.4 หน้าที่ 2 เรื่องความมืด

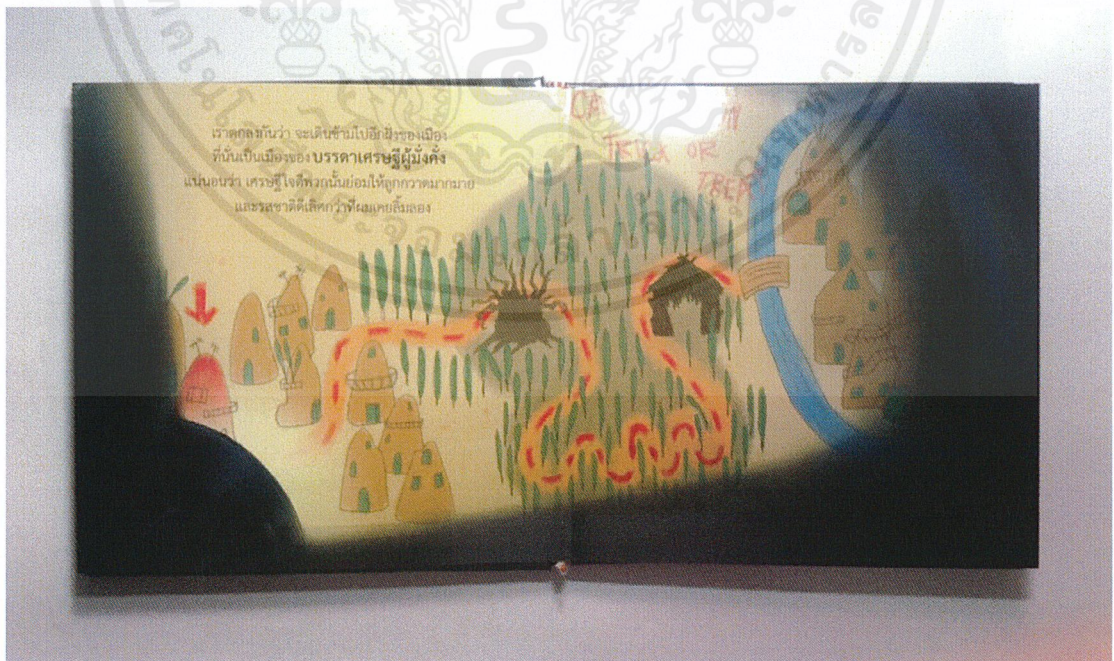


ภาพที่ 6.1.5 หน้าที่ 3 เรื่องความมืด แสดงเทคนิคภาพซ้อน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่นิยมนำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.1.7 หน้าที่ 4 เรื่องความมืด



ภาพที่ 6.1.8 หน้าที่ 5 เรื่องความมืด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและข้อมูลอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.1.9 หน้าที่ 6 เรื่องความมืด แสดงเทคนิคภาพซ้อน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต่อ45อ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.1.10 หน้าที่ 7 เรื่องความมืด แสดงเทคนิคภาพซ้อน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต่อ<sup>46</sup>อ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

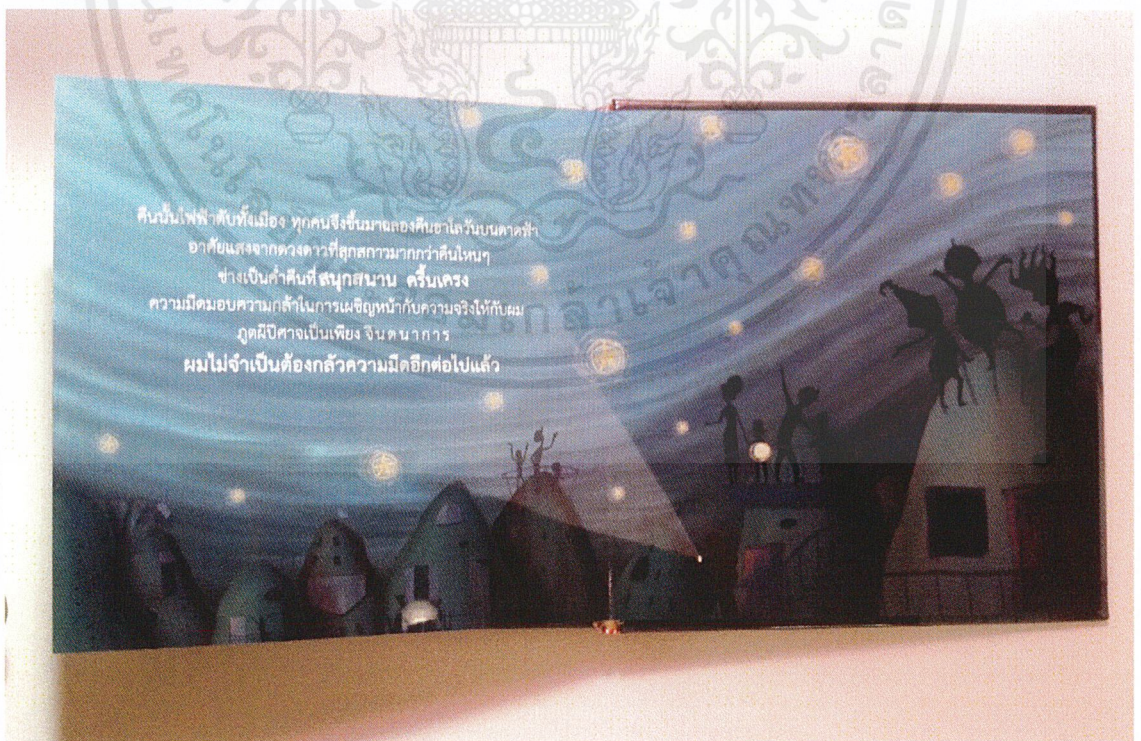


ภาพที่ 6.1.11 หน้าที่ 8 เรื่องความมืด แสดงเทคนิคภาพซ้อน

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและดัดแปลงอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.1.12 หน้าที่ 9 เรื่องความมืด



ภาพที่ 6.1.13 หน้าที่ 10 เรื่องความมืด

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
 ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

## เรื่อง นิทานหลังก้อนเมฆ



ภาพที่ 6.1.14 ปกหน้าและปกหลัง เรื่องนิทานหลังก้อนเมฆ



ภาพที่ 6.1.15 หน้าที่ 1 ปกครอง เรื่องนิทานหลังก้อนเมฆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่าจะกรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.1.15 หน้าที่ 2 เรื่องนิทานหลังก้อนเมฆ



ภาพที่ 6.1.16 หน้าที่ 3 เรื่องนิทานหลังก้อนเมฆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.1.17 หน้าที่ 4 เรื่องนิทานหลังก้อนเมฆ แสดงเทคนิค Pop - up



ภาพที่ 6.1.18 หน้าที่ 5 เรื่องนิทานหลังก้อนเมฆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต่ออ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้



ภาพที่ 6.1.19 หน้าที 6 เรื่องนิทานหลังก๊อนเมฆ แสดงเทคนิคการใช้กระดาษฟรอยเป็นสื่อผสม



ภาพที่ 6.1.20 หน้าที 7 เรื่องนิทานหลังก๊อนเมฆ แสดงเทคนิค Pop - up เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้





ภาพที่ 6.1.23 หน้าที่ 10 เรื่องนิทานหลังก้อนเมฆ

เอกสารนี้เป็นเอกสารที่สงวนไว้สำหรับการใช้งานเพื่อการศึกษาเท่านั้น ไม่อนุญาตให้นำไปใช้ประโยชน์ด้านการค้า  
ไม่ว่ากรณีใดๆ ทั้งสิ้น อีกทั้งห้ามมิให้ตัดแปลงเนื้อหาและต้องอ้างอิงถึงเจ้าของเอกสารทุกครั้งที่มีการนำไปใช้

# บทที่ 7

## บทสรุปและข้อเสนอแนะ

### 7.1 บทสรุป

การออกแบบชุดหนังสืออินเทอร์แอคทีฟ เรื่องความกลัว สำหรับเด็กอายุ 7 - 9 ปี มีวัตถุประสงค์เพื่อ ปรับมุมมองของเด็กที่มีต่อความกลัว จากด้านลบให้กลายเป็นด้านบวก ผ่านการเล่าเรื่องด้วยนิทาน ภาพประกอบ และเทคนิคต่างๆ ของหนังสือ การศึกษาและการออกแบบในครั้งนี้ ได้บรรลุตามจุดประสงค์และเป้าหมาย ทั้งในด้านการศึกษาข้อมูลการทำงาน และการถ่ายทอดให้ออกมาเป็นรูปธรรม

ในแง่ของการถ่ายทอดข้อมูลถือว่าประสบความสำเร็จ เนื่องจากได้นำข้อมูลที่ศึกษามาเล่าเรื่องผ่านนิทาน ตีความและออกแบบวิธีนำเสนอให้เข้าใจได้ง่าย น่าสนใจ และตอบโจทย์กลุ่มเป้าหมายให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น

### 7.2 ปัญหาและข้อจำกัดในการศึกษา

7.2.1 ข้อมูลนั้นเป็นข้อมูลเฉพาะทางด้านจิตวิทยา และส่วนมากมักเป็นภาษาอังกฤษ จึงต้องใช้เวลาและการสอบถามผู้รู้ละเอียดเพื่อความถูกต้องของข้อมูล ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญที่สุดที่นำไปสู่การออกแบบในขั้นตอนต่อมา

7.2.2 เทคนิคกระดาษ บางเทคนิคไม่สำเร็จตามที่คิด หรือไม่สามารถแสดงเนื้อหาได้ชัดเจนตามที่ต้องการ และมีข้อจำกัดอื่น เช่น เรื่องงบประมาณ เครื่องมือ และทักษะ เป็นต้น

7.2.3 ปัญหาด้านคุณภาพการพิมพ์ มีปัญหาเรื่องสีเพี้ยน ไม่ตรงตามจริง ซึ่งต้องปรับสีให้ตรงกับร้าน เพื่อความสมบูรณ์แบบของงาน

7.2.4 ปัญหาด้านการเข้ารูปเล่ม มีปัญหาด้านการเลือกใช้วัสดุบางประเภท เช่น การเลือกใช้แผ่นใสในการทำเทคนิคภาพซ้อน จะไม่สามารถเข้ารูปเล่มโดยผ่านเครื่องจักรได้ เนื่องจากแผ่นใสจะเกิดการงอ บิดเบี้ยว จึงต้องเปลี่ยนเป็นกระดาษไขแทน เป็นต้น

7.2.5 ระยะเวลาที่มีในการทำงานจำกัด ทำให้ต้องวางแผนให้รอบคอบทั้งด้านการวาดภาพประกอบที่มีจำนวนมาก การตั้งนิทาน และการวางแผนเพื่อใช้เวลาในการพิมพ์และการประกอบรูปเล่มและแก้ไขข้อผิดพลาดต่างๆ

### 7.3 ประโยชน์ที่ได้รับ

7.3.1 ได้เพิ่มความรู้ในเนื้อหาที่ทำการศึกษา เพิ่มทักษะในการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูล และสามารถนำข้อมูลนั้นมาสื่อสารกับคนอื่นได้อย่างน่าสนใจ และเข้าใจมากขึ้น

7.3.2 ได้เพิ่มทักษะในการใช้เทคนิคต่างๆในการทำหนังสือเชิงทดลอง สามารถประยุกต์ดัดแปลงเทคนิคให้เหมาะสมกับเนื้อหา ทำให้เนื้อหามีความน่าสนใจมากขึ้น

7.3.4 เพิ่มความหลากหลายให้กับหนังสือที่กลุ่มเป้าหมายสนใจ และต้องการทั้งด้านเนื้อหาและเทคนิค

7.3.5 เพิ่มความเป็นระเบียบวินัย การวางแผนการทำงาน และการจัดการ บริหารเวลา เพื่อให้งานสำเร็จ

## บรรณานุกรม

นายแพทย์ สุริเดว ทรีปาตี. (2556). **รู้จักเด็กทั้งตัวและหัวใจ พัฒนาการของเด็กและวัยรุ่น** (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ แอปเปิ้ล ปรีณิตัง กรุป จำกัด.

วันทนีย์ เกียรตินันท์. (2556). **ผลิตามวัย**. กรุงเทพมหานคร: สมาคมวิทยุเด็ก เยาวชน และครอบครัว.

พรพีไล เลิศวิชา และ นายแพทย์ อัครภูมิ จารุภากร. (2550). **สมองวัยเริ่มเรียนรู้**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิทยุการการเรีนรู้ (สวร.) สำนักงานบริหารและพัฒนาการองค์ความรู้ (องค์กรมหาชน) สังกัดสำนักนายกรัฐมนตรี.

ทวีร์สมิ์ ชนาคม. (2512). **ตำราพัฒนาการของครอบครัวและเด็ก (ฉบับปรับปรุง)**. กรุงเทพมหานคร: สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทยในพระบรมราชินูปถัมภ์.

Fear in children ความกลัวในวัยเด็ก. เข้าถึงได้จาก. <http://child.haijai.com/1627/>

สภาพจิตใจของเด็ก โดย แพทย์หญิงศรีประภา ชัยสินธพ. เข้าถึงได้จาก. <http://rama4.mahidol.ac.th/ramamental/?q=generaldoctor/06052014-1058>

แนววิธีลดความกลัวในเด็ก. เข้าถึงได้จาก. <http://www.islammore.com/main/content.php?page=sub&category=53&id=1515>

วิธีเอาชนะความกลัว. เข้าถึงได้จาก. [http://www.novabizz.com/NovaAce/Emotional/Fear\\_Living-2.htm](http://www.novabizz.com/NovaAce/Emotional/Fear_Living-2.htm)

ความกลัวในเด็ก เกิดจากอะไร (momypedia). เข้าถึงได้จาก. <http://www.elegantkids.in.th>

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล                      นางสาว วริษฐา      ทิพโชติ

ที่อยู่                              50 หมู่ 5 ต.จันทร อ. จันทร  
จ.ร้อยเอ็ด 45270  
impimps@hotmail.com

### ประวัติการศึกษา

2548 - 2551                      การศึกษามัธยมศึกษาตอนต้น  
โรงเรียนสตรีศึกษา

2551 - 2555                      การศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย  
โรงเรียนร้อยเอ็ดวิทยาลัย

2555 - 2558                      การศึกษาระดับอุดมศึกษา  
สาขาวิชานเทศศิลป์ ภาควิชาศิลปะ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์  
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง